Selecciones

READER'S DIGEST

JUNIO 2022

Chile $3.500
(Regiones XV, I, II, III
XI y XII $3.600)

Estafado por mi mejor amiga

¡Los robots también se equivocan!

Las algas marinas pueden salvarnos

El hombre que envejece muy rápido

13 SEÑALES DE DEMENCIA

CÓMO VIVIR EN PLENITUD

Consejos infalibles



SELECCIONES.COM.AR | ESTAMOS SIEMPRE | JUNIO 2022

El poder del Aloe Vera *en tus manos*



naturaloe®
ORGANICS

ESTE MES...

Artículos

CURIOSIDADES

30 **El hombre que envejece demasiado rápido**
¿Es posible que una enfermedad que hace que el cuerpo humano envejezca a una alta velocidad nos ayude a encontrar una forma de envejecer más lento?

DRAMA DE LA VIDA REAL

38 **El poder del mar**
Una salida a bucear se convirtió en una lucha sin cuartel por mantenerse con vida.

SALUD

46 **Señales de demencia**
Una guía de 13 síntomas que nunca debería ignorar.

HISTORIAS

58 **Pueblo de paz**
Un centro en Alemania que ayuda a niños procedentes de zonas en crisis.

TECNOLOGÍA

66 **¡Los robots se han vuelto locos!**
¿Qué sucede cuando construye una máquina para hacer el trabajo de un humano?

ECOLOGÍA

72 **Algas marinas, ¿la solución?**
Este alimento para el ganado podría cambiar el mundo.

FOTOARTÍCULO

80 **Bodas con estilo**
Además de el quién, el dónde puede marcar la diferencia.

NOTA DE TAPA

88 **Cómo vivir con más plenitud**
Expertos en felicidad y médicos de cuidados paliativos comparten sus estrategias.

VIAJES

98 **En Oaxaca, el picante es el rey**
La comida de esta icónica ciudad mexicana fue suficiente para que mis ojos se llenaran de lágrimas.

LECTURA EXTRA

106 **Estafado por mi mejor amiga**
Me robó casi 92.000 dólares, me llevó a la bancarrota y arruinó mis vida. Pero al final obtuve justicia.



22

Departamentos

4 **Mensaje editorial**

16 **Salud**

Los sorprendentes beneficios de la jardinería para la salud.

18 **Noticias del mundo de la medicina**

22 **Misterio médico**

Tardaría dos décadas en descubrir la causa de sus desmayos.

26 **Mascotas**

¿Qué tener en cuenta a la hora de las vacaciones?

29 **A través de la historia**

El dinero.



26

Favoritas de los lectores

7 **Citas citables**

8 **Mire el mundo**

12 **La risa, remedio infalible**

56 **Gajes del oficio**

86 **Así es la vida**

118 **Chicos**

120 **Complete la frase**

121 **El remate de la foto**

122 **Juegos mentales**

124 **Trivia**

125 **Vocabulario**

127 **Sudoku**

128 **La última risa**

NUEVO GRUPO (26/05/2022)
https://rebrand.ly/byneon
Escanea el código QR



¡Muévete con libertad..!



COLLAGEN HC
Colágeno hidrolizado +Vitamina C





Contiene **LISINA**

COLLAGEN ACTIV
Colágeno hidrolizado compuesto+Lisina

☑ Nutriente de las articulaciones y piel
☑ Protege Sistema óseo y articular

Encuéntrelos en:







falabella.cl







Farmacias homeopáticas y tiendas naturistas. Fono: +56 **2 2621 2640**

www.fdc.cl



Plenitud a mano

SIEMPRE TENEMOS razones para quejarnos. Nos regalan el vaso de la vida y tendemos a verlo medio vacío. Entonces, ¿cómo llenar nuestros días con más plenitud? Precisamente, a ese tema dedicamos la nota principal de *Selecciones*, en la que expertos en felicidad nos cuentan qué han aprendido al respecto. Como adelanto una perla: "Solo existen cuatro cosas que en verdad necesitamos decirle a la gente: 'Por favor, perdóname. Te perdono. Gracias. Y te amo'. Entonces, ¿por qué esperar para decir estas cosas?".

Quien no está en absoluto en un estado de plenitud es nuestro planeta: calentamiento global, contaminación, deforestación, etc. Una ayuda importante podría venir de las siempre subestimadas algas. Sucede que, si el diez por ciento de los agricultores del mundo las usaran como ingrediente de la alimentación de sus animales, el efecto en la atmósfera sería equivalente a eliminar casi 100 millones de autos. En una nota enfocada en este tema, le mostramos varios de los proyectos que avanzan.

Pero la innovación también puede ser usada con fines crueles. Marianne Smyth, justamente, hizo de ello un arte. Estafadora con mil disfraces, contamos su historia desde la perspectiva de una de sus víctimas. Y en un plano risueño, que muestra que los robots, algoritmos y la Inteligencia Artificial son dignos hijos de sus creadores, nosotros los siempre torpes humanos, le acercamos historias de la vida real que lo harán reír mostrando cómo se ponen a comprar cientos de casas de muñecas, enfurecen a los viajeros que roncan en los hoteles, crean recetas de cocina imposibles, y declaran, sonrientes y serviciales, qué nos destruirán.

Mientras lo último ocurre, deléitese con el resto de esta edición.

Los editores

¡Síganos!

- facebook.com/RevistaSeleccionesArg
- @revistaselecciones
- editorial.selecciones@oneminetta.com
- www.selecciones.com.ar



El poder del aloe vera en tu piel

- Producto Vegano
- Libre de Gluten
- No Testeado en Animales
- Sin Parabenos
- Hipoalergénicos

  naturaloe.cl



Selecciones
READER'S DIGEST

REVISTA SELECCIONES

Editor Senior Leonardo Schiano
Editor Asociado Rodrigo Lara Serrano
Maquetación y diseño Cecilia Perriard
Diseño de tapa Tipoforma

PUBLICIDAD

publicidad@oneminetta.com
Ejecutivo de cuenta Natalia Tribuzio
natalia.tribuzio@oneminetta.com
CHILE **One Minetta Media Chile SA**
(56-9) 9689-5944

PARTICIPACIÓN DEL LECTOR

MAIL **editorial.selecciones@oneminetta.com**
WEBSITE **selecciones.com.ar**
FACEBOOK **RevistaSeleccionesArg**
INSTAGRAM **@revistaselecciones**

TRUSTED MEDIA BRANDS, INC.

White Plains, Nueva York, Estados Unidos de América
Presidente y CEO Bonnie Kintzer
Editor en jefe. Ed. Int. Bonnie Munday

STAFF

Director General Carlos Giménez Vetere
Director Comercial Jorge Balbiani
Director de Administración y Finanzas
Guillermo Ramos
Director de Marketing y Circulación
Emilio Vazquez

ATENCIÓN AL CLIENTE

MAIL **atencion.al.cliente@oneminetta.com**
VÍA POSTAL **Casilla de Correo 4587 - CC, CP 1000**
ATENCIÓN PERSONAL **Holmberg 4156, CABA.**
Lunes a viernes de 9 a 18 hs.

GANE $$$ CON SUS COLABORACIONES

por anécdotas divertidas para Cosas de Chicos, Gajes del oficio, Así es la vida, chistes para La risa, remedio infalible e historias verídicas. Envíelos a **editorial.selecciones@oneminetta.com** o a **selecciones.com.ar/participaciones**. Anote su nombre completo, fecha de nacimiento, domicilio, teléfono y dirección electrónica.
Importante: No damos acuse de recibo. El pago es de 600 pesos (para Argentina) o su equivalente en dólares, en el exterior. Tarifa sujeta a cambio sin previo aviso. El pago se hará cuando aparezca publicada la colaboración. Una vez publicada y pagada será propiedad de OMM S.A.

DISTRIBUIDORES

AMBA Vaccaro Hnos. S.R.L. Entre Ríos 919, CP 1080, CABA
INTERIOR DGP S.A. Alvarado 2118/72, CP 1290, CABA
Bolivia Distribuidora Piscis 15 de Abril 375 (lado Alcaldía), Tarija.
Uruguay Bon Giorno S.R.L. empresabongiornosrl@hotmail.com
Chile Editorial y Servicios Hermes S.A. Andes 4662 Quinta Normal, Santiago

RevistaSeleccionesArg
@revistaselecciones
selecciones.com.ar

DISPONIBLE TAMBIÉN, MES A MES, EN TU TIENDA ONLINE.





READER´S DIGEST SE PUBLICA EN 27 EDICIONES EN 11 IDIOMAS.

@ 2022- propiedad de One Minetta Media SA - JUNIO de 2022, número 979
Se prohíbe la reproducción total o parcial, en cualquier forma, tanto en español como en otros idiomas, del contenido editorial de este número. Derechos reservados en todo el mundo. Se han efectuado los trámites necesarios, incluso depósitos en los países que así lo requieren. Acogido a la protección de las Convenciones de Berna, 1946, Universal 1952/Acta de París 1971 sobre derechos de autor. Registro Nacional de la Propiedad Intelectual en Argentina: 52529884 / ISSN-0328-6029
Editada por One MInetta Media SA: Holmberg 4156, piso 4 (CP1430), CABA, Arg.
Printed in Argentina. Impresa en Arcángel Maggio SA, Lafayette 1695, (C1286AEC), CABA, Argentina.
(En Chile) Printed in Chile. Impreso en Chile por Gráfica Andes. Santiago, Chile.



Selecciones y Reader's Digest son marcas registradas de Trusted Media Brands, Inc.
Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación

CITAS CITABLES



Acércate a las cosas que te dan miedo. Es lo que vale la pena hacer porque es lo que te hace crecer.

—Lin-Manuel Miranda, DRAMATURGO, EN *THE NEW YORK TIMES*

Siempre nos hemos vuelto más fuertes entre más amplios abrimos los brazos.

—Jon Meacham, ESCRITOR, EN EL DOCUMENTAL *THE SOUL OF AMERICA*

Puedo nombrar a muchos que han ganado anillos. El anillo está muy bien, pero es más importante lo que haces con la exposición que te da para tener un impacto en otras personas.

—Russell Westbrook, BASQUETBOLISTA, EN *LOS ANGELES TIMES*



Tienes que encontrar algo de qué reírte por lo menos una vez al día, ya sea un video bobo de gatos o un chiste tonto.

—Whoopi Goldberg, COMEDIANTE, EN *ALLURE*



No creo en la brecha generacional. Yo creo en las brechas de regeneración. Nos regeneramos cada día, de lo contrario estaríamos muertos en vida.

—Duke Ellington, MÚSICO

FOTOS: (DESDE ARRIBA) MATT WINKELMEYER; DIMITRIOS KAMBOURIS; BETTMANN ARCHIVE (TODAS DE GETTY IMAGES)



MIRE EL MUNDO...

Pase la página →

FOTOGRAFÍAS: © GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO



...DE OTRA MANERA

Una playa blanca como la nieve hasta donde alcanza la vista. Shell Beach se extiende a lo largo de más de 70 kilómetros en la costa oeste de Australia. El nombre lo dice todo, porque lo que brilla a la luz del sol no es arena, sino miles de millones de pequeñas conchas en una capa de hasta diez metros de grosor. Todas ellas proceden de una única especie de molusco, el berberecho de Shark Bay. Antiguamente se prensaban y cortaban en bloques para construir casas en la cercana ciudad de Denham.

LA RISA,
REMEDIO *infalible*



Siempre me sentí orgulloso cuando mi jefe decía que yo era su mano derecha, hasta que me di cuenta de que él era zurdo.

—BERNA GUTIÉRREZ, *Costa Rica*

Dato interesante: un tiburón solo te atacará si estás mojado.

—SEAN LOCK, *comediante*

Tener más de 40 años es como la película *Speed*, pero en este caso no puedes bajar de 600 mg de ibuprofeno en tu organismo.

—@SEAMUSSAID

Siento celos de las tortugas; pueden irse a su casa a la hora que se les da la gana.

—@3SUNZZZ

—¿A dónde va? —le pregunta el conductor de un taxi al pasajero que acaba de abordar.

—A donde nos lleve

ILUSTRACIÓN: DAVE BLAZEK

el viento y diga su corazón.

—Señor, sea serio o bájese del taxi —responde el chofer.

—TERESA GARCÍA, *México*

Una tarde, un hombre entra a una librería y dice:

—Busco un libro sobre la fatiga y el cansancio.

—Lo siento, señor, están agotados —responde el empleado.

—VÍCTOR MADUEÑO, *Perú*

Un veterinario va al doctor, y el médico le pregunta:

—¿Qué le duele?

—Ah, pero así es muy fácil— responde el veterinario.

Dos clientes habituales están sentados en la barra de un bar. De pronto, uno de ellos señala a un par de borrachines que están enfrente.

—Esos somos nosotros dentro de 10 años —comenta.

Su amigo le da un trago a su cerveza, la coloca en la barra, voltea hacia él y masculla:

—Es un espejo.

—JACK ARZONICO, *Estados Unidos*

Mis gafas de sol tienen graduación, así que, si me las roban, seremos dos las personas que no podrán ver.

—@KIMTOPHER22

Estoy en kinesiología. Me aplican un aparato.

—¿Esto sirve? —pregunto.

—¿Usted a qué se dedica? —pregunta la kinesióloga.

—Periodismo.

—Bueno, más que el periodismo sirve.

—@VERONICAABDALA

Llene su tanque con estos chistes de conducción.

- “Nunca he sido capaz de explicarle el problema de mi auto un mecánico sin recurrir a los efectos de sonido”.
- “Dos perros están caminando una calle, y son pasados por un tercer perro manejando un camión de carga de troncos.

En eso, uno se vuelve hacia el otro y le dice:

—Empezó buscando un palo y ha construido el negocio desde allí."

- “No me di cuenta de lo malo que era como conductor hasta que mi navegador satelital dijo:

—En 400 metros, haz una ligera curva, luego detente y déjame salir.

Una mujer estaba siendo abrumada con llamadas de extraños porque un servicio de facturación había lanzado un número que era idéntico al de ella.

Cuando llamó al servicio para quejarse, le dijeron que buscara un nuevo número.

—Pero, he tenido el mío durante 20 años —suplicó—. ¿No podrían cambiar el suyo?

La empresa se negó, así que ella contestó:

—Bien. A partir de ahora voy a decirles a todos los que llaman que su cuenta está paga en su totalidad”.

—GCFL.NET

EN DICIEMBRE DE 1940 SE PUBLICÓ LA PRIMERA EDICIÓN EN ESPAÑOL DE LA REVISTA SELECCIONES EN ARGENTINA

80 AÑOS Selecciones

Un libro con los artículos más entrañables de nuestros 80 años de historia.

Disponible en Chile

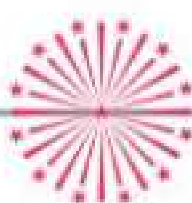
LIBRO ANIVERSARIO

DÉCADA DEL 70

¡Fiebre de la música disco!

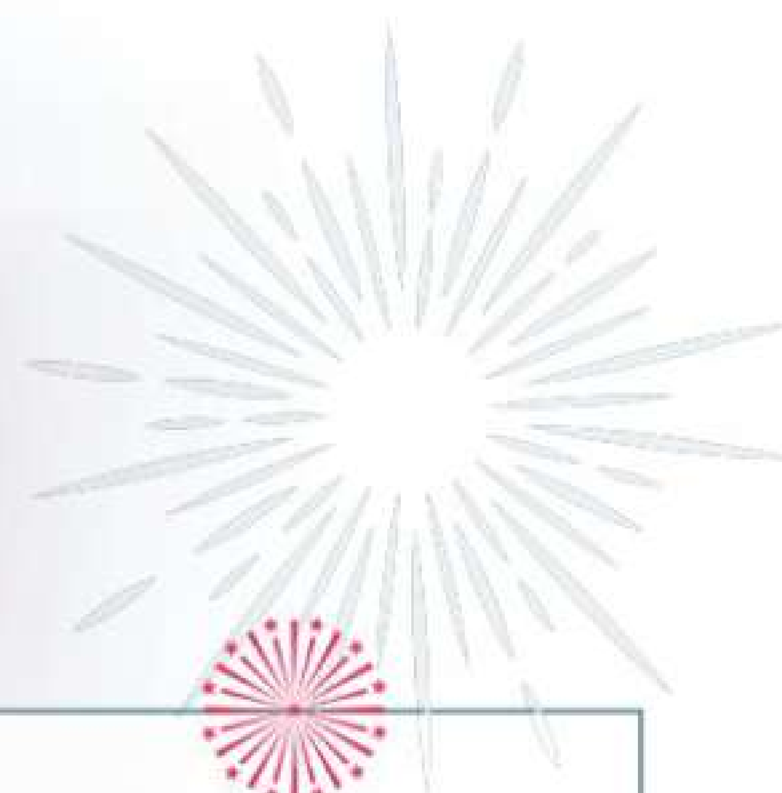
Este producto incluye: una caja de metal, libro aniversario, revista primera edición, anotador y lápiz ecológico.

@revistaselecciones | @RevistaSeleccionesArg

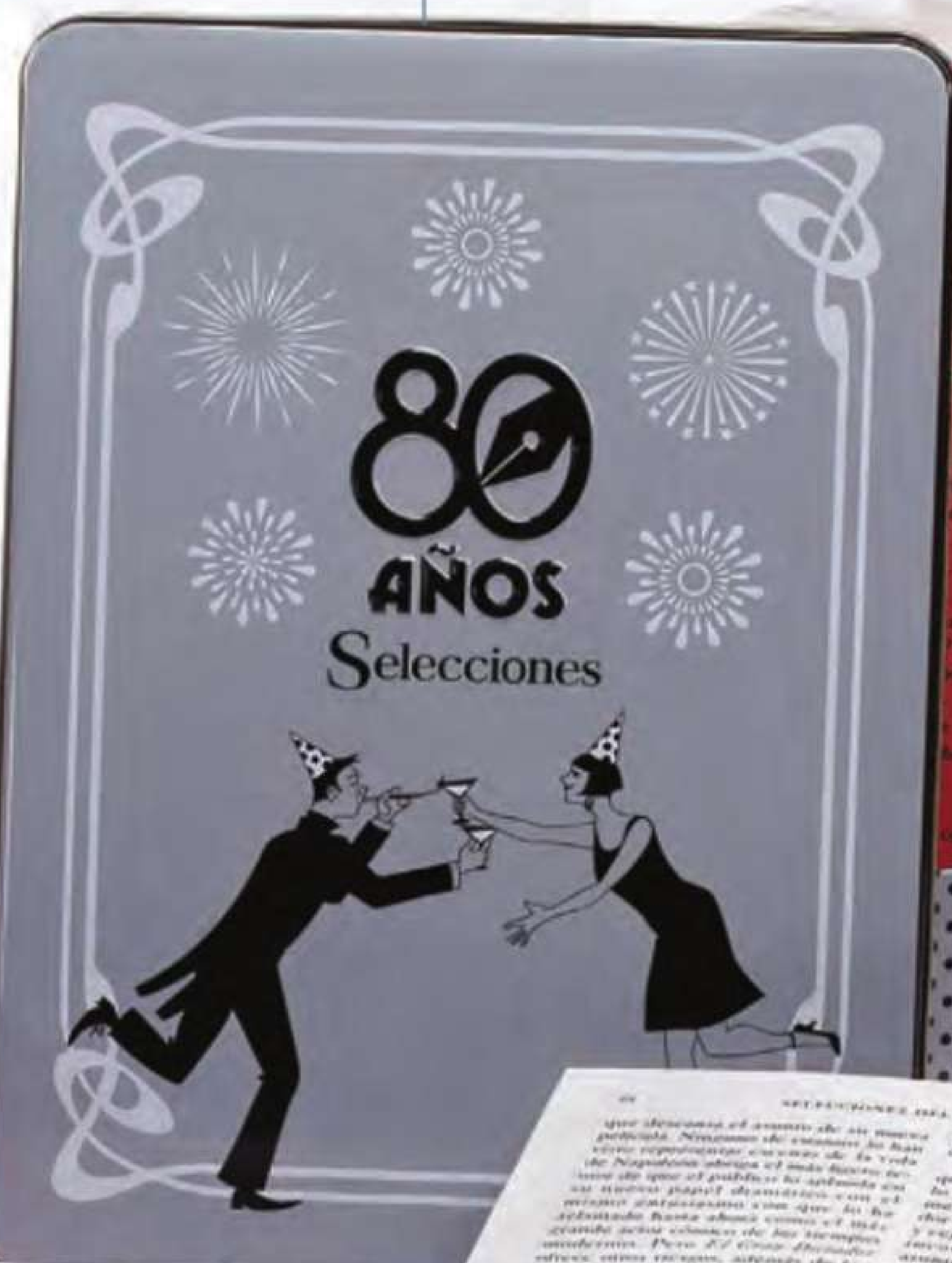


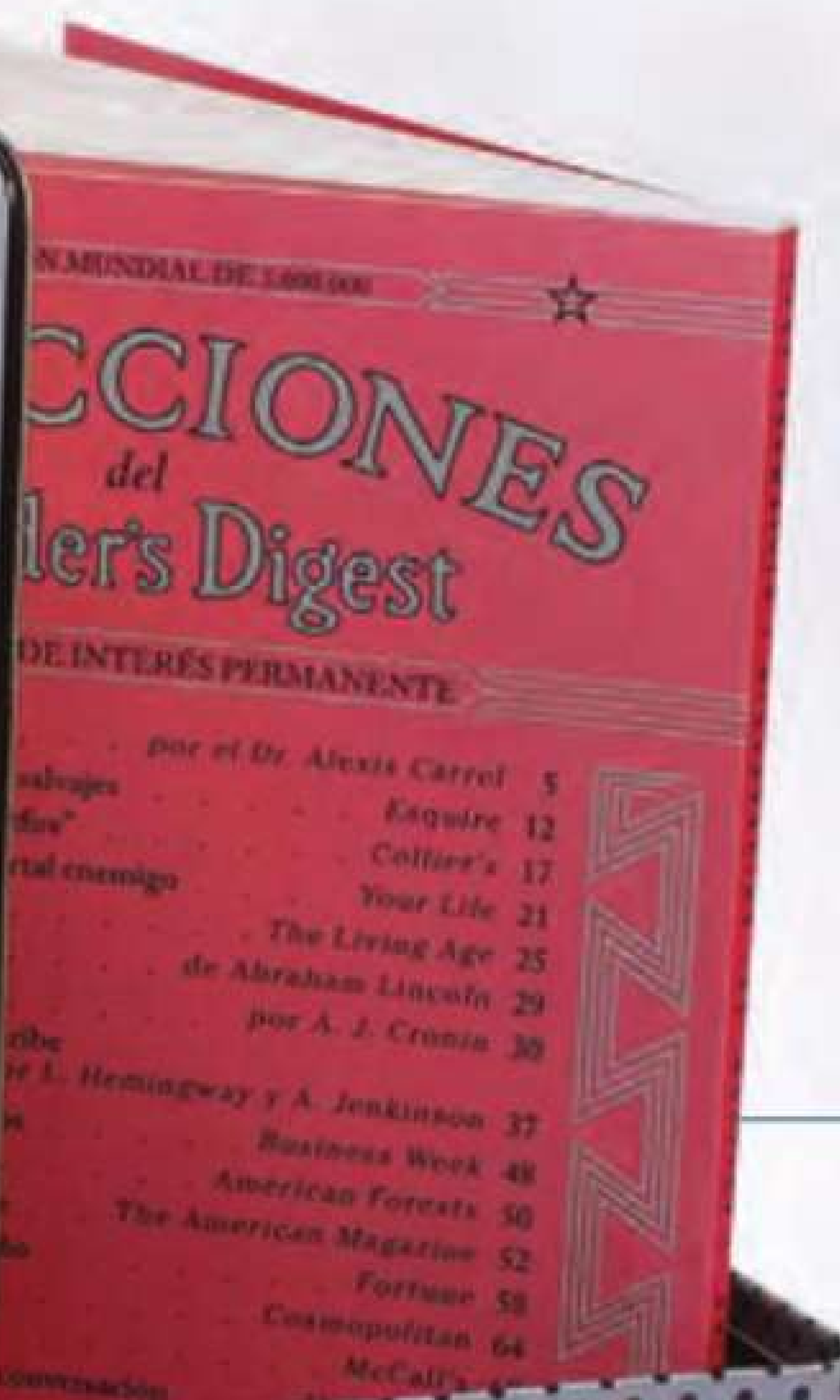
Caja contenedora y ¡regalos exclusivos!

Queremos celebrar nuestro aniversario con una edición de lujo, pensada para nuestros queridos lectores que nos acompañan desde siempre.



La reedición de la primera Revista Selecciones en español, de diciembre de 1940.







¡No pierda esta oportunidad!

Ingrese en **www.selecciones.com.ar/caja**.

Lo verde es bueno

Los sorprendentes beneficios de la jardinería para la salud.

Charlotte Hilton Andersen

La jardinería ofrece algo más que verduras frescas y flores. Trabajar en un espacio agradable al aire libre agudiza nuestro cerebro, ayuda a mantenernos en forma y puede estimular nuestro sistema inmunológico y todo esto solo para empezar. Aporta muchas más ventajas a la mente, el cuerpo y el alma.

Es una rutina muy divertida

¿Le parece un poco aburrida la idea de pasar un rato en el jardín? Si es así, saber las bondades que le está haciendo físicamente podría hacerlo más entretenido. Un artículo de la *Sociedad Americana de Ciencias de la Horticultura* publicado en 2014 sugiere que plantar semillas, arrancar maleza, cargar bolsas de mantillo, mover macetas, pasar la cortadora de césped, así como otras tareas de jardinería, brindan en realidad un ejercicio muy completo de intensidad moderada a las personas mayores de 65 años. Aún mejor, es una actividad con un propósito, que puede mantenerte activo durante más tiempo que el ejercicio tradicional.

Agudice su mente

Además de un buen ejercicio para el cuerpo, la jardinería también proporciona entrenamiento para el cerebro, según un estudio de 2019 publicado en el *International Journal*

FOTO: GETTY IMAGES

of Environmental Research and Public Health. Los investigadores midieron los factores de crecimiento de los nervios cerebrales relacionados con la memoria en los participantes del estudio, todos de la tercera edad, antes y después de trabajar en la creación de un huerto y descubrieron que los niveles de crecimiento de sus nervios cerebrales habían aumentado.

Reduzca el riesgo de contraer enfermedades coronarias

Aunque puede que la jardinería no implique ejercicios cardiovasculares de alta intensidad, brinda a nuestro corazón otros beneficios. De hecho, puede contribuir a reducir el riesgo de sufrir infartos o derrames cerebrales y a prolongar la vida un 30 por ciento, según un estudio sueco publicado en 2013 en el *British Journal of Sports Medicine*. Los beneficios provienen de la combinación de ejercicio físico y la reducción de estrés que proporciona "jugar con la tierra".

Lo ayuda a controlar el peso

Mitigar el aumento de peso es el objetivo de muchas personas y la jardinería puede ayudarlas a conseguirlo, según un estudio de 2013 publicado en el *American Journal of Public Health*. Los investigadores determinaron que los jardineros tienen un índice de masa corporal más bajo y una menor probabilidad de sufrir sobrepeso u obesidad que las personas que no practican la jardinería. ¿Cuál es el promedio de diferencia de peso? Unos cinco kilos para las mujeres y siete para los hombres.

Refuerce su sistema inmunológico

Tener suciedad bajo las uñas puede ser una señal de mala higiene, pero los científicos dicen que también podría ser una señal de buena salud. Gracias a las bacterias beneficiosas que se encuentran en la tierra, la jardinería puede reforzar su sistema inmunológico, ayudándolo a que se enferme menos, según una investigación publicada de la revista *ImmunoTargets and Therapy*.

Aumente la coordinación y la fuerza de las manos

La fuerza, la flexibilidad y la coordinación de las manos son esenciales para las tareas cotidianas, como abrir frascos, cargar paquetes y tomar en brazos a los niños. La jardinería es una excelente manera de perfeccionar esas habilidades de motricidad fina y ejercitar los músculos.

Alimente su espíritu

Llámelo la "magia de la jardinería": trabajar con plantas reduce el estrés y proporciona estímulos sensoriales positivos, sugiere un experimento realizado por la NASA en 2016. Los científicos descubrieron que plantar y cultivar semillas mejoraba el estado de ánimo de los astronautas y reducía su estrés en el entorno severo del espacio ultraterrestre. ◈

Noticias DEL
MUNDO DE LA MEDICINA



El café y el té reducen el riesgo de demencia

Además de ayudarlo a despertarse por la mañana, el consumo moderado de café y té también puede reducir el riesgo de deterioro cognitivo. De hecho, un estudio publicado en la revista *PLOS Medicine* realizado a más de 350.000 personas que viven en el Reino Unido reveló que aquellos que bebían de dos a tres tazas al día tenían un riesgo de un 32 por ciento menor de accidente cerebrovascular y un riesgo de un 28 por ciento menor de demencia en comparación con las personas que no bebían ninguna.

Si ya ha sufrido un derrame cerebral, adquirir ahora como hábito la ingesta de cafeína podría reducir en un 40 por ciento las probabilidades de desarrollar demencia vascular (común entre las personas que sufren un accidente cerebrovascular).

La tecnología del ARNm empleada ahora también para combatir el cáncer

Debido a la Covid-19, el mundo se ha familiarizado con la tecnología del ARN mensajero (ARNm), que fue utilizada por Pfizer y Moderna. Este tipo de vacuna instruye al cuerpo a producir una proteína que activa una respuesta inmune contra el virus. Ahora, los investigadores del centro médico académico americano de la Clínica Mayo están utilizando la tecnología del ARNm para ayudar a los pacientes con células T débiles, aumentando la eficacia de su inmunoterapia (un tipo de tratamiento que utiliza el sistema inmunológico del cuerpo para combatir el cáncer).

La inmunoterapia ha transformado el tratamiento del cáncer y ha tenido éxito en la lucha contra ciertos tipos, como el melanoma avanzado, para el cual ha mejorado la tasa de supervivencia a cinco años a

FOTOGRAFÍA: CLAIRE BENOIST



más del 50 por ciento de los pacientes en comparación con el 5 por ciento de hace una década.

Gotas para los ojos que reemplazan a las gafas de lectura

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) aprobó recientemente la primera prescripción de gotas para los ojos para tratar la vista cansada relacionada con la edad, también conocida como presbicia. Este avance prometedor podría sustituir potencialmente a las gafas de lectura de hasta 1,8 millones de personas en todo el mundo.

Las gotas oftálmicas, comercializadas bajo la marca Vuity, reducen el tamaño de la pupila y amplían la profundidad de enfoque para poder ver los objetos de cerca con mayor claridad. El medicamento está pensado para usarse una vez al día, pero no si tiene que manejar por la noche, ya que la reducción de las pupilas deteriora la visión con poca luz. Estas gotas oftálmicas pueden ser más adecuadas para personas de entre 40 y 50 años, ya que son menos efectivas en aquellas personas con presbicia avanzada.

Por qué debería dormir la siesta como Thomas Edison

Cuando el inventor Thomas Edison buscaba inspiración, adoptaba una novedosa técnica para la siesta: quedarse dormido mientras sostenía un objeto pequeño en su mano. Cuando el objeto caía al suelo, a menudo se despertaba con una nueva solución científica en mente. Resulta que hay una base científica para su método.

Un estudio francés publicado en *Science Advances* sugiere que la actividad cerebral en esa zona nebulosa entre el sueño y la vigilia llamada N1 o hipnagogia se presta a conectar experiencias perceptivas espontáneas, parecidas a los sueños, con los acontecimientos recientes que has vivido mientras estabas despierto. En el estudio, casi el 83 por ciento de los participantes que dormían durante diez minutos tuvieron éxito en resolver un problema de matemáticas presentado anteriormente, comparado con el 30 por ciento de los sujetos que permanecieron despiertos y el 14 por ciento de los que cayeron en un sueño más profundo.



FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

El ejercicio aumenta los compuestos naturales de cannabis de su cuerpo

Las personas que usan aceite de cannabis para aliviar el dolor de la artritis, la neuropatía y otras afecciones crónicas deben saber que el ejercicio puede producir los mismos resultados. Nuestros cuerpos producen compuestos endocannabinoides que son similares al CBD (el componente principal en el aceite de cannabis) y que modulan el dolor y tienen un efecto calmante. Un estudio de la Universidad de Nottingham en el Reino Unido informó que las personas que hicieron 15 minutos de ejercicios de fortalecimiento muscular diarios durante seis semanas aumentaron su nivel de endocannabinoides, en parte porque la actividad ayudó a la producción de los microbios intestinales que los producen.

Reducir el estrés puede ralentizar el envejecimiento

Los científicos han comenzado a rastrear los cambios en el ADN a medida que las personas envejecen y han descubierto que esta medición de "la edad biológica" puede predecir la salud y la longevidad de una persona mejor que nuestra edad contada en años.

Investigadores de la Universidad de Yale en el estado de Connecticut, en los Estados Unidos utilizaron recientemente una herramienta llamada *GrimAge* para investigar si el estrés crónico acelera el envejecimiento y para determinar si hay maneras de ralentizarlo. El estudio reveló que el estrés acumulativo hace que el reloj biológico de una persona sana se acelere e incluso puede hacer que se mueva a un ritmo más rápido que otros factores de riesgo de envejecimiento, como el sobrepeso.

Eliminar el estrés en la vida de uno no es una tarea sencilla, por lo que fue útil que estos investigadores buscaran maneras de mitigarlo en lugar de asumir que uno puede eliminarlo fácilmente. Y el estrés no afectó a la edad biológica de todos en el mismo grado. Las personas que experimentaron estrés prolongado pero que obtuvieron calificaciones altas en regulación emocional y autocontrol fueron mucho más resistentes a los efectos negativos del estrés.

Por suerte, podemos aprender resiliencia emocional. Las intervenciones psicológicas, como la meditación y la terapia conductual cognitiva, pueden ayudar a las personas a modular sus emociones y controlar su respuesta a los desencadenantes del estrés. El uso de estas técnicas hará que afrontemos con mayor facilidad las cosas en el momento y agregará meses o años a tu vida al mismo tiempo.



FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

SALUD *a diario*

Viva más, viva mejor...

Noticias y consejos para el buen vivir.

Ahora, todos los meses en su kiosco,
los últimos avances del mundo de la medicina
en un lenguaje claro y accesible.

A SOLO $1.200



Pauta publicitaria exclusiva para Chile.





Tardaría dos décadas en descubrir la causa de sus desmayos.

NUEVO GRUPO (26/05/2022)
https://rebrand.ly/byneon
Escanea el código QR:
rebrand.ly/byneon

El desmayo

Luc Rinaldi

LA PRIMERA VEZ que Kim Ryberg se desmayó, tenía 13 años. Sucedió en los primeros años de este siglo, mientras exponía frente a sus compañeros de clase en un poblado rural de Montana, Estados Unidos. De pronto sintió un mareo y después perdió el conocimiento. Cuando despertó varios minutos más tarde, fue con la enfermera escolar, quien no pudo decirle con certeza por qué había pasado eso. ¿Acaso serían solo sus nervios? Ese día, Ryberg regresó a casa antes de lo habitual con la esperanza de que aquello no se repitiera.

Pero su suerte sería otra. Mientras cursaba la secundaria, Ryberg solía desvanecerse una o dos veces al mes: en clase, durante los recitales del coro, en el supermercado. Todas las mañanas pensaba: "¿Me desmayaré el día de hoy?".

Para empeorar las cosas, la adolescente comenzó con otros síntomas alarmantes, como palpitaciones, vómito y episodios de obnubilación que dificultaban la concentración. Por momentos, sudaba profusamente; después, aquello se transformaba en un frío helado.

Al principio, los padres de Ryberg se preguntaban si sería posible que su hija estuviera exagerando, pero cuando el malestar no cesó, la llevaron con su médica de cabecera. La experta estaba perpleja: jamás había visto nada así. Los padres de Ryberg

ILUSTRACIÓN: VICTOR WONG

consultaron con más médicos, quienes diagnosticaron estrés o ansiedad. Algunos dijeron que estaba fingiendo para llamar la atención. "Al verme, cualquiera habría pensado que yo era la persona más sana del planeta", relata ella. "Eso era parte del problema. No me veía enferma".

Y sin embargo, el misterioso padecimiento de Ryberg tomó las riendas de su vida. Ella solía faltar a la escuela por problemas de salud o citas médicas. Decidió no manejar. ¿Qué pasaría si perdía el conocimiento detrás del volante? "Como si la escuela no fuera lo suficientemente difícil, yo me enfrentaba a toda esta situación", explica ella.

En sus veinte, Ryberg se mudó a Los Ángeles para hacer carrera como cantante y compositora. Ahí conoció a su futuro esposo, un hombre amoroso y sensato que la ayudaría a manejar sus síntomas. Por aquella época, la joven consultó con más de cien médicos, enfermeras, expertos en medicina naturista y otros profesionales de la atención sanitaria en busca de una respuesta. Aunque algunos de ellos intentaron tratar síntomas particulares, nadie logró explicar las causas.

Hacia finales de sus veinte, Ryberg dejó de cumplir los criterios de elegibilidad para adquirir un seguro médico asequible en los Estados Unidos. Durante cuatro años, suspendió por completo las consultas médicas y empezó a ejercitarse con la esperanza de mejorar su salud por sí misma. Pero la situación solo empeoró. El sencillo acto de sentarse podía provocarle mareos, y vomitaba una vez por semana o cada dos semanas.

Conforme Ryberg se fue deteriorando, sus amigos y familiares la animaron a buscar asesoría médica de nuevo. Pero en lugar de ir al doctor, ella recurrió a *Google*. Aunque ya había buscado su combinación de achaques, no había encontrado nada significativo. Sin embargo, esta vez su labor detectivesca en línea la llevó a grupos de *Facebook* en donde la gente afirmaba experimentar síntomas similares. Si en realidad era eso lo que la aquejaba, tenía un nombre: síndrome de taquicardia postural ortostática o POTS, por sus siglas en inglés.

CHEN SUELE VER PACIENTES QUE HAN VIVIDO AÑOS SIN UN DIAGNÓSTICO CORRECTO.

El POTS es una alteración de la circulación sanguínea. Quienes lo padecen presentan presión arterial irregular y frecuencia cardíaca anómala, lo cual significa que su sangre no circula adecuadamente, en particular cuando hacen movimientos repentinos o después de pasar mucho tiempo sin actividad. Como resultado

de lo anterior, a veces se desmayan al intentar ponerse de pie. "Una vez que leí sobre esto, comencé a llorar", señala ella. Sintió que por fin había encontrado la respuesta.

Gracias a su investigación, Ryberg también descubrió a un especialista que podría ayudarla: el doctor Peng-Sheng Chen, cardiólogo del Centro Médico Cedars-Sinai de Los Ángeles. Ryberg logró concertar una cita con él en octubre de 2020. Desde el momento en que llegó, Chen le aseguró que su padecimiento era real. "El simple hecho de tener esa validación fue increíble", afirma ella.

La situación de Ryberg le resultaba familiar a Chen. Como uno de los pocos expertos en el síndrome, él suele ver pacientes que han vivido años sin un diagnóstico correcto.

Aunque se desconoce la causa puntual del POTS, los pacientes pueden empezar a experimentar dicho problema después de sufrir otras dolencias o lesiones. Chen le ayudó a Ryberg a descubrir que, en su caso, la enfermedad se asociaba a una alteración genética conocida como síndrome de activación mastocitaria o SAM, frecuente en pacientes con POTS. Todos tenemos mastocitos; son las células encargadas de la producción de una sustancia química, histamina, que ayuda al cuerpo a combatir alergenos, lo cual a su vez causa reacciones como goteo nasal y picor de ojos. Sin embargo, las personas que padecen SAM producen más histamina de lo normal, lo cual ocasiona problemas en todo el cuerpo.

Chen dice que es posible detectar estas anomalías genéticas a temprana edad, siempre y cuando el médico sepa qué debe buscar. No obstante, en algunos casos la gente pasa décadas sin respuestas, experimentando síntomas y corriendo el riesgo de sufrir un choque anafiláctico, que puede ser mortal.

Aunque no existe cura ni para el POTS ni para el SAM, ambos son relativamente fáciles de manejar. Chen le recetó a Ryberg una enzima antiinflamatoria para sus problemas digestivos, así como un antihistamínico. También le sugirió a la paciente utilizar ropa de compresión para estimular el flujo continuo de sangre a la cabeza, ejercitarse recostada boca abajo y mantenerse hidratada.

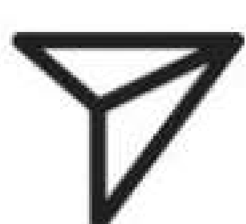
Cuando Ryberg comenzó a seguir el tratamiento, sus síntomas mejoraron casi al instante. Actualmente tiene 34 años y aunque a veces sufre recaídas, su salud ha mejorado de forma dramática; rara vez se desmaya. Hoy se siente como nueva y tiene el sueño de tal vez adoptar niños algún día, cosa que parecía imposible antes de empezar a seguir las recomendaciones médicas de Chen.

"Para manejar este tipo de enfermedad, la clave es tener fuerza de voluntad y querer mejorar", dice. "Ahora que sé cómo se siente estar saludable, haré literalmente lo que sea para mantenerme así". ◈


seleccionesar






11.250 Me gusta

seleccionesar ¡Bienvenidos a Selecciones en IG! 🎉
Seguinos y disfrutá de las stories, participá de las encuestas y descubrí los mejores consejos de salud 👨‍⚕️ y cocina 🍴
Además, inspirate con las citas y divertite con los chistes 🙌 💙
¿¡Qué estás esperando para seguirnos!? 💟

Viajar con mascotas

Se acercan las vacaciones. Aquí algunas recomendaciones para asegurarse de que su mascota también disfrute de los días de descanso.

Dra. Katrina Warren



ANTES, QUIENES tenían mascotas solían salir de vacaciones y dejar a los animales con familiares, amigos o en guarderías especializadas. Hoy son muchas las personas que optan por elegir lugares que admitan mascotas y, afortunadamente, cada vez resulta más fácil encontrar propuestas de este tipo. Estas recomendaciones lo ayudarán a disfrutar de unas vacaciones seguras y felices junto a sus queridas mascotas.

Preste especial atención al seleccionar el hospedaje

Prácticamente todos los sitios web para reservar alojamientos ofrecen ahora la posibilidad de buscar opciones aptas para viajar con mascotas. Asegúrese de leer la letra chica para confirmar que no existan restricciones, por ejemplo, si efectivamente están permitidas las mascotas dentro de las instalaciones o solo en el exterior. Estas reglas pueden variar de un lugar a otro.

Conozca las opciones de atención médica disponibles

Averigüe la ubicación de veterinarias en la zona que planea visitar y contáctese con anticipación para conocer los potenciales riesgos que existen en la región, por ejemplo, presencia de serpientes. No olvide tratamientos preventivos para garrapatas y pulgas.

Para viajes largos, tome ciertas precauciones

Si viaja en auto con un perro, prevea realizar una buena cantidad de paradas para estirar las piernas, beber algo y pasar por el baño. Asegúrese de que su perro esté firmemente sujeto a una correa cada vez que realice una parada en el camino. Mantenga a los gatos encerrados en un receptáculo o jaula para transporte.

En viajes largos, puede llevar dentro del auto un cajón de arena para que el gato pueda hacer sus necesidades, a menos que el animal esté acostumbrado a pasear con correa o con arnés.

Si planea mantener a su perro o gato en una canasta o jaula portátil durante las vacaciones, asegúrese de que el animal se sienta cómodo allí y permita que se familiarice con dicho espacio con suficiente anticipación antes de partir. De esta forma ayudará a minimizar el estrés y la ansiedad de ambos durante el viaje.

Mantenga rutinas habituales

Para evitar molestias estomacales a raíz de cambios de alimentación, lleve una buena cantidad de la comida que usualmente consume su perro. Probablemente su mascota se sienta más cómoda si también lleva al viaje la cama que usa todos los días.

FOTO: GETTY IMAGES

Realice un esfuerzo adicional al viajar en avión

Si viaja en avión, coordine siempre las cuestiones vinculadas con su mascota con suficiente anticipación, averigüe dónde debe dejar al animal una vez que arribe a la terminal y asegúrese de llegar temprano al aeropuerto.

Actualice sus datos de contacto

Verifique que su perro lleve consigo una placa de identificación donde figure su número de teléfono, a fin de que puedan contactarlo fácilmente en caso de que el animal se escape o se extravíe.

Y cuando llegue a destino, verifique con mucha atención que el lugar sea seguro, ya que a los perros les encanta encontrar orificios escondidos en las cercas. Siempre debe mantener a los gatos puertas adentro, a menos que se trate de animales entrenados para pasear con correa o arnés. ◈

Katrina Warren es veterinaria en Sydney, Australia. Ha presentado varios programas de televisión sobre mascotas en Australia.

BENEFICIOS DE COMPARTIR VACACIONES CON SU MASCOTA

- Extrañar no será un problema.
- No se estresará por dejar a su mascota al cuidado de otra persona.
- Las vacaciones son el momento perfecto para relajarse y entretenerse con su mascota.
- Su perro lo motivará a salir, hacer ejercicio y explorar.
- Si viaja solo, su perro lo ayudará a sentirse seguro; además, los perros son herramientas ideales para entablar nuevas relaciones.



FOTO: GETTY IMAGES

Dinero

A TRAVÉS DE LA
HISTORIA

9000 a. C.
Comienzan las economías del trueque; utilizan animales de granja como unidades de valor.

3000 a. C.
La primera unidad monetaria conocida (el siclo de Mesopotamia) no es una moneda, sino un peso equivalente a 180 granos de trigo.

1200 a. C.
Las conchas de cauri comienzan su reinado como la moneda de mayor tiempo de uso de la historia. Otras monedas "naturales" fueron el ámbar, la obsidiana e incluso los granos de pimienta.

600 a. C.
En lo que hoy es el occidente de Turquía, surge la acuñación. Las monedas *Lydium Lion* están hechas de electro, una aleación natural de oro y plata.

100 a. C.
El cuero blanco se utiliza como moneda en China; 1.000 años después, el dinero de papel se encuentra en uso en este país.

1661 d. C.
Suecia es el primer país europeo en lanzar un billete de manera oficial: el daler. La palabra "dólar" se deriva de ahí tiempo después.

1792
La Fábrica de Moneda de los Estados Unidos se establece para producir monedas de dólar. (Los primeros billetes aparecen en 1862.)

1816
Gran Bretaña adopta de manera oficial un estándar dorado, uniendo el valor de sus billetes con el oro.

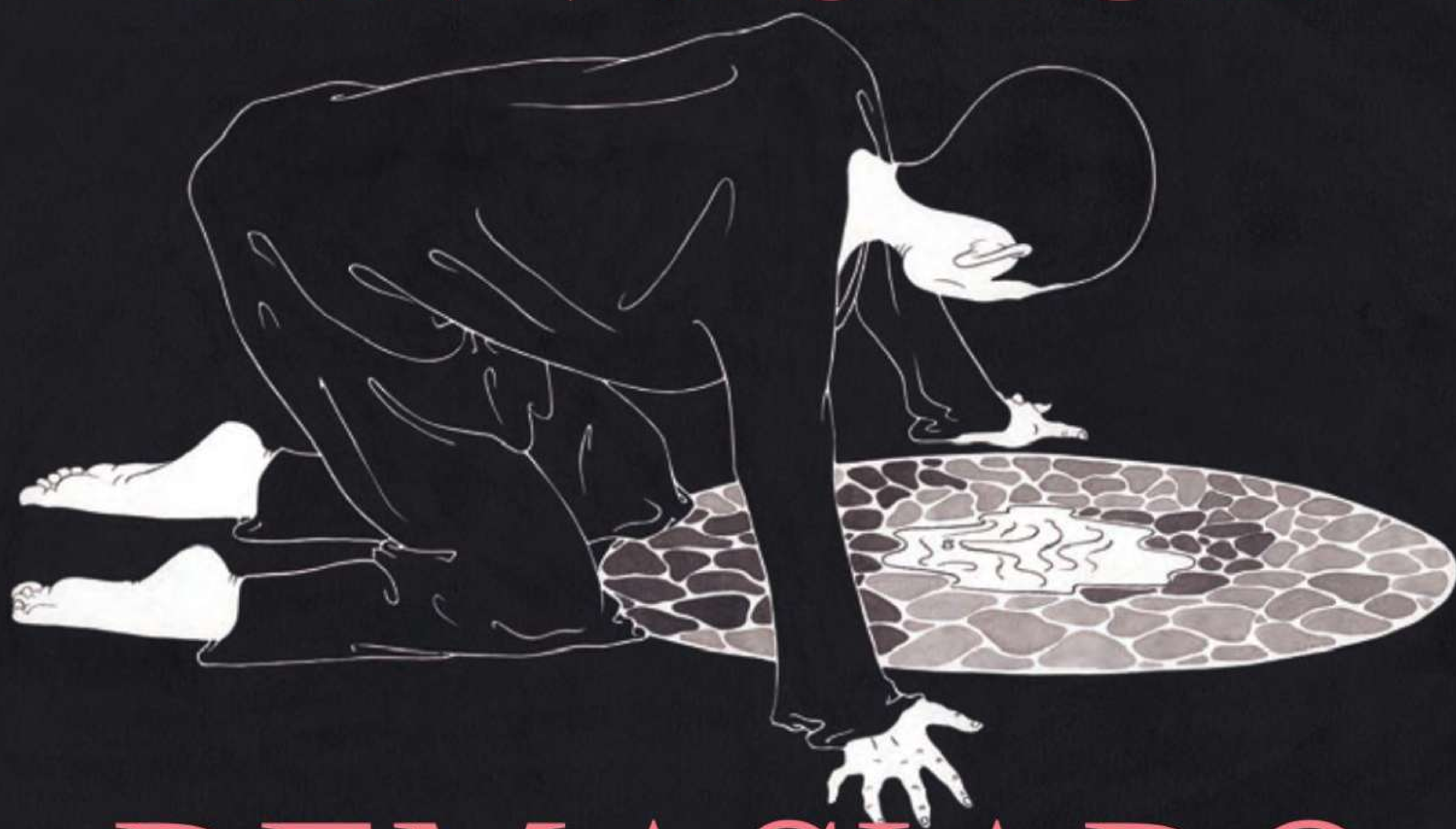
1999
La Unión Europea lanza un tipo de moneda común: el euro.

2021
La Bitcoin, una criptomoneda no tangible que debutó en 2008, se declara moneda de curso legal en El Salvador.

Las fechas son aproximadas, a excepción de los años recientes

FUENTES: THETRADINGBIBLE.COM; PBS.ORG; WIKIPEDIA; BRITANNICA.COM; SMITHSONIAN.ORG FOTO: ©SHUTTERSTOCK

EL HOMBRE QUE ENVEJECE



DEMASIADO RÁPIDO

¿Es posible que una enfermedad poco frecuente, que hace que el cuerpo humano envejezca a una alta velocidad, nos ayude a encontrar una forma de envejecer más lento... o incluso de dejar de envejecer?


NUEVO GRUPO (26/05/2022)
https://rebrand.ly/byneon
Escanea el código QR:

Erika Hayasaki

ILUSTRATIONES *Moonassi for Mosaic*

TOMADO DE **MOSAIC**

Nobuaki Nagashima tenía alrededor de 25 años cuando empezó a sentir que se le derrumbaba el cuerpo. Él vivía en Hokkaido, la prefectura más al norte de Japón, donde había sido miembro del ejército durante 12 años, período en el cual practicaba rigurosos ejercicios de entrenamiento en plena nieve. Fue sucediendo poco a poco: cataratas a los 25, dolor de cadera a los 28, problemas en la piel de la pierna a los 30.

A los 33, le diagnosticaron síndrome de Werner, una enfermedad que hace que el cuerpo envejezca demasiado rápido. Entre otras cosas, se manifiesta en arrugas, descenso de peso, encanecimiento y pérdida de cabello. También se sabe que produce endurecimiento de las arterias, insuficiencia cardíaca, diabetes y cáncer.

Conozco a Nagashima bajo la luz blanca de una habitación del Chiba University Hospital, unos 40 kilómetros al oeste de Tokio. Tiene una gorra gris de canillita sobre la cabeza pelada, que está cubierta con manchas de la edad. Sus cejas son tan finitas como dos hilos. Unos anteojos de marco negro le sirven de ayuda a su vista deteriorada; la articulación de las caderas —reemplazada por una artificial debido a la artritis— le duele al ponerse de pie para cruzar la habitación lentamente. Esas dolencias son las que uno espera observar en una persona de 80 años. Pero Nagashima tiene apenas 43.

Me cuenta que se interna y se va de alta del hospital una y otra vez desde que lo diagnosticaron, y que, por culpa

de su deteriorada salud, debió abandonar el ejército. Nagashima tuvo cinco o seis cirugías, desde los dedos de los pies hasta las caderas y los ojos, para tratar dolencias relacionadas con la edad. Bajó 15 kilos desde que lo diagnosticaron por primera vez. Debe usar bastón para caminar una distancia superior a unos pocos metros y tiene un trabajo temporal en la municipalidad; va a la oficina cuando el cuerpo se lo permite, pero trabaja desde su casa cuando no puede salir.

Recuerda que manejó llorando a su casa tras recibir el diagnóstico. Cuando les contó a sus padres, su madre le pidió perdón por no haber tenido un hijo más fuerte. Pero su padre le dijo que, si era capaz de resistir esta enfermedad, eso significaba que sí era fuerte, y tal vez los científicos pudieran aprender de él y obtener conocimientos que ayudaran a los demás.

SU PADRE LE DIJO QUE, SI ERA CAPAZ DE RESISTIR ESTA ENFERMEDAD, SÍ ERA FUERTE, Y LOS CIENTÍFICOS APRENDERÍAN DE ÉL.

Aparte de recibir los cromosomas X e Y, que determinan el sexo, heredamos dos copias de cada gen en nuestro organismo: una de nuestra madre y una de nuestro padre. El síndrome de Werner es lo que se llama una enfermedad autosómica recesiva, lo que significa que solo se manifiesta cuando una persona hereda de ambos padres una versión mutada de un gen llamado WRN.

Los padres de Nagashima están envejeciendo a una velocidad normal. Cada uno tiene una copia funcional del WRN, así que su organismo no manifiesta ningún síntoma de la enfermedad. Pero Nagashima tuvo la mala suerte de recibir dos copias mutadas del WRN. Sus abuelos siguen vivos y están tan bien como se puede esperar de una pareja de 90 años; la familia no tiene conocimiento de otros casos de Werner en el árbol genealógico.

El WRN se descubrió recién en 1996, y hasta 2008 había solo 1.487 casos documentados en todo el mundo, 1.128 de los cuales eran de Japón.

Si bien puede parecer una enfermedad exclusivamente japonesa, George Martin, codirector del Registro Internacional del Síndrome de Werner en la Universidad de Washington, cree que la cantidad real de casos en todo el mundo es siete veces mayor a los números de los que se tiene registro en la actualidad. Él dice que la mayoría de los casos en todo el mundo no llega a recibir atención médica ni a registrarse.

Él le atribuye el desbalance que hay en la gran cantidad de casos japoneses

a dos factores. En primer lugar, las montañas y las islas del paisaje japonés, y el efecto de aislamiento que ejercieron en su población a lo largo de la historia, lo que significa que era más probable que las personas tuvieran hijos con alguien similar en términos genéticos. Un efecto semejante se observa en la isla italiana de Cerdeña, que también tiene un subgrupo de casos de Werner. En segundo lugar, la llamativa naturaleza de la enfermedad y la mayor frecuencia con la que aparece en Japón (afecta a uno en un millón a nivel mundial, pero a uno cada 100.000 en Japón) implica que el sistema médico japonés está más alerta que la mayoría cuando aparece el síndrome de Werner.



AL ESTE DE TOKIO, EN EL CHIBA UNIVERSITY HOSPITAL, se encuentran los registros de 269 pacientes con diagnóstico clínico, 116 de los cuales siguen vivos. Uno de ellos es Sachi Suga, quien solo puede desplazarse en silla de ruedas. Tiene los músculos tan debilitados que ya no es capaz de sumergirse en el ofuro, una bañera profunda de agua muy caliente, ni de salir de allí. Suga preparaba el desayuno para ella y su esposo, pero ahora ya no puede quedarse de pie cerca de las hornallas más de uno o dos minutos, por lo que recurrió a la sopa de miso, más rápida de preparar: la deja lista la noche anterior y su esposo la toma antes de irse al trabajo, a las 5:30 de la madrugada.

De aspecto debilucho y con peluca de cabello negro corto, Suga tiene muñecas diminutas y habla con un susurro ronco y gutural. Me cuenta sobre la persona que va tres veces por semana a su casa a asistirla para que se vende las piernas, cubiertas de úlceras. Ella padece un terrible dolor de espalda y de piernas. Sin embargo, hay algo positivo: la mujer de 64 años superó por mucho la expectativa de vida promedio de las personas con síndrome de Werner: alrededor de 55 años.

Solo unas pocas personas con Werner asisten hoy en día a Chiba. Hace



poco, organizaron un grupo de apoyo. “Una vez que empezamos a conversar, me olvido por completo del dolor”, dice Suga. Nagashima cuenta que las reuniones suelen terminar con la misma pregunta: “¿Por qué tengo esta enfermedad?”.

Si uno desenredara los 23 pares de cromosomas de una de nuestras células, terminaría con unos dos metros de ADN. Ese ADN está plegado en un espacio de una diezmilésima parte de dicha distancia; el compactamiento ocurre gracias a la ayuda de unas proteínas llamadas histonas.

El ADN y las histonas que lo compactan pueden adquirir marcas químicas. Dichas marcas no cambian los genes subyacentes, pero tienen la capacidad de silenciar o ampliar la actividad de los genes. La formación de esas marcas parece influida por nuestras experiencias y nuestro entorno, como respuesta al tabaquismo o al estrés, por ejemplo. Algunas parecen libradas al mero azar, o el resultado de una mutación, como sucede con el cáncer. Los científicos llaman a este paisaje de marcas epigenoma. No sabemos con precisión por qué nuestras células agregan estas marcas epigenéticas, pero algunas parecen vincularse con el envejecimiento.

Steve Horvath, profesor de genética humana y bioestadística en la Universidad de California, Los Ángeles, usó una clase de ellas, llamadas marcas de metilación, para crear un “reloj epigenético” que mira más allá de los signos externos del envejecimiento, como las arrugas o las canas, para medir con mayor exactitud la edad biológica de las personas. Esas marcas pueden medirse en la sangre, la orina o en muestras de tejido de algún órgano o de la piel.

El equipo del profesor Horvath analizó las células sanguíneas de 18 personas con síndrome de Werner. Fue como si las marcas de metilación se produjeran en cámara rápida: las células tenían una edad epigenética mucho mayor que las de un grupo sin Werner.

La información genética de Nagashima y Suga está contenida en bases

de datos y registros que les brindan a los investigadores conocimiento sobre la forma en la que trabajan nuestros genes, cómo interactúan con el epigenoma y cómo se relaciona eso con el envejecimiento en general.

LOS CIENTÍFICOS AHORA ENTIENDEN QUE EL WRN es clave para el funcionamiento de toda la célula, al leer, copiar, desenredar y reparar. La disrupción del WRN conduce a una inestabilidad extendida por todo el genoma. “La integridad del ADN se altera, y se producen más mutaciones... más supresiones y aberraciones. Esto ocurre en todas las células”, explica Martin. “Se eliminan y se reacomodan grandes piezas”. Las anormalidades no se encuentran solo en el ADN, sino también en las marcas epigenéticas que lo rodean.

La pregunta del millón es si estas marcas son huellas de enfermedades y envejecimiento, o si estas marcas provocan enfermedades y envejecimiento, y, a la larga, la muerte. Y en caso de que las marcas fueran la causa, ¿modificar o quitar las marcas epigenéticas podría prevenir o revertir alguna parte del envejecimiento o alguna enfermedad relacionada con la edad?

Sabemos bastante poco sobre los procesos por los cuales las marcas epigenéticas se agregan y por qué lo hacen. Horvath considera las marcas de metilación como la cara externa de un reloj y no necesariamente como el mecanismo por medio del cual se mueven las agujas. Los engranajes pueden estar indicados por pistas como el gen WRN, y otros investigadores están averiguando más datos que van más allá de la superficie.

En 2006 y 2007, el investigador japonés Shinya Yamanaka publicó dos estudios que revelaron que colocar cuatro genes específicos —ahora llamados factores de Yamanaka— en cualquier célula adulta podía hacer que volviera a un estado anterior, embrionario, como una célula madre, a partir del cual podía transformarse en cualquier otro tipo de célula. Este método, que le valió el Premio Nobel a Yamanaka, se convirtió en el puntapié inicial de los estudios sobre las células madre. Pero lo que hizo que esta investigación fuera más interesante aún es que reseteó por completo la edad epigenética de las células a un estadio prenatal, al borrar las marcas epigenéticas.

Los investigadores replicaron los experimentos de Yamanaka en ratones

¿ES POSIBLE QUE MODIFICAR O ELIMINAR MARCAS EPIGENÉTICAS PREVENGA EL ENVEJECIMIENTO CIERTAS ENFERMEDADES?



con una enfermedad llamada síndrome de Hutchinson-Gilford, también conocida como progeria, cuyos síntomas son similares a los de Werner, pero que solo afecta a los niños (Werner a veces se llama progeria del adulto). Lo llamativo fue que los ratones rejuvenecieron por un breve tiempo, pero murieron a los pocos días. Reprogramar las células por completo también provocó cáncer y la pérdida de la capacidad de funcionar de las células.

Luego, en 2016, los científicos del Instituto Salk, en California, diseñaron una forma de rebobinar parcialmente las células de ratones con progeria con una dosis más baja de los factores de Yamanaka durante un período más corto. El envejecimiento prematuro se redujo en esos ratones. No solo tenían un aspecto más juvenil y saludable que los ratones con progeria que no habían recibido el tratamiento, sino que sus células presentaban menos marcas epigenéticas. Es más: vivieron un 30 por ciento más que los ratones que no habían recibido tratamiento. Cuando los investigadores aplicaron el mismo tratamiento a los ratones que envejecían normalmente, los páncreas y músculos de los roedores rejuvenecieron.

Los mismos científicos también están utilizando tecnología para modificar los genes en los ratones, a fin de añadir o eliminar otras marcas epigenéticas y ver qué sucede. También están tratando de modificar las proteínas histonas para comprobar si pueden alterar la actividad de los genes. Algunas

de estas técnicas ya arrojaron resultados para revertir la diabetes, la enfermedad renal y la distrofia muscular en los ratones.

El equipo ahora está probando experimentos similares en roedores para ver si es posible reducir los síntomas de la artritis y de la enfermedad de Parkinson.

La gran pregunta sin responder es: ¿la desaparición de las marcas epigenéticas se relaciona con la inversión del desarrollo de las células y, posiblemente, con el envejecimiento de la célula, o es un efecto colateral no relacionado? Los científicos siguen tratando de comprender cómo se relacionan los cambios en las marcas epigenéticas con el envejecimiento, y cómo los factores de Yamanaka son capaces de revertir las enfermedades relacionadas con la edad.

Horvath sostiene que el envejecimiento tiene claros elementos en común en muchas regiones del cuerpo. El envejecimiento epigenético del cerebro es similar al del hígado o los riñones: todos presentan patrones similares de marcas de metilación. Cuando se enfoca desde la perspectiva de esas marcas, explica, "el proceso de envejecimiento es bastante sencillo, porque puede reproducirse en diferentes órganos".

Existe una fiebre en torno a la idea de resetear o reprogramar el reloj epigenético, me cuenta Horvath. Él ve un gran potencial en todo eso, pero dice que tiene la sensación de que se parece a la fiebre del oro: "Todos tienen una pala en la mano".

Jamie Hackett, biólogo molecular del Laboratorio Europeo de Biología Molecular en Roma, indica que el entusiasmo se debe a la idea de que uno puede tener influencia sobre sus genes.

DE REGRESO EN LA HABITACIÓN DEL HOSPITAL DE CHIBA, Nagashima se saca una de sus zapatillas de caña alta, a las que acondicionó con plantillas acolchadas para que caminar sea más soportable.

Me cuenta sobre su exnovia. Querían casarse. Ella se mostró comprensiva después del diagnóstico y hasta se sometió a un examen genético para asegurarse de que no les transmitirían la enfermedad a sus hijos. Pero los padres de ella no aprobaron la boda. Y la relación llegó a su fin.

Ahora tiene una nueva novia. Él quiere convertirla en su compañera de vida, pero, para hacerlo, debe reunir el coraje para pedirles permiso a los padres.

Nagashima se quita una media marrón y deja al descubierto una venda blanca enrollada alrededor de la planta del pie y el tobillo, hinchado. Debajo, la piel está en carne viva y revela úlceras rojas provocadas por la enfermedad. "Itai", dice. Duele. Luego, sonríe. "Gambatte", dice. Resistiré. ◈

EDITADO DE MOSAIC (21 DE MAYO DE 2019) © 2019
MOSAICSCIENCE.COM

El Poder del Mar



ILLUSTRACIÓN *Marcelo Baez*

Una salida a bucear durante una noche tormentosa y oscura se convirtió rápidamente en una lucha sin cuartel por mantenerse con vida.

Diane Godley



CUANDO SONÓ LA ALARMA el 12 de enero de 2021, Oksana Samkova se levantó y miró por la ventana de su habitación para verificar el clima. Estaba tomando un curso ade buceo y esa noche tenía programada una salida acuática nocturna en Port Noarlunga en el Golfo de San Vicente, 30 kilómetros al sur de Adelaide, Australia. En lugar del día soleado y tranquilo que esperaba encontrar, la sorprendió un cielo gris y tempestuoso y un viento tan intenso que estaba levantando por el aire los muebles de exterior de su casa.

Un poco asustada, esta enfermera ucraniana se comunicó con el equipo para averiguar si la salida nocturna se había cancelado. Pero le aseguraron que el clima mejoraría y que la actividad estaba confirmada.

Ese día, alrededor de las 8:30 de la noche, el grupo integrado por ocho buzos y dos instructores se reunió en el estacionamiento de Port Noarlunga para una charla informativa previa. Allí dividieron al grupo en parejas, repasaron las señales y revisaron que todos tuvieran los equipos necesarios en condiciones.

Aún había viento y el mar se veía embravecido y agitado. La marea estaba alta y el arrecife que se extendía en paralelo a la costa al final de la escollera de 300 metros de longitud y donde el grupo debía sumergirse, estaba siendo fuertemente golpeado por las olas. Una noche normal de



Los implementos de buceo de Oksana eran negros, lo que la volvió casi invisible durante la actividad nocturna.

FOTO: OKSANA SAMKOVA

enero (pleno verano en el hemisferio sur), el área hubiera estado repleta de personas pescando en la escollera y familias cenando en la playa. Pero esa noche, los buzos estaban completamente solos.

Oksana sentía cómo su piel se estremecía de temor, tenía el presentimiento de que no debía bucear aquella noche. Cuando se dio cuenta de que solo tenía una linterna en lugar de las dos linternas reglamentarias para una inmersión nocturna, habló con los instructores. Le dijeron que no se preocupara ya que su compañero de buceo tenía dos. Y, al notar que Oksana estaba nerviosa, también le aseguraron que una vez que se sumergieran, lejos de la agitación de la superficie, el agua debajo estaría en calma.

OKSANA, ERA MADRE SOLTERA y se había mudado a Australia con sus dos hijos cinco años atrás para vivir la vida que siempre había soñado y el buceo era parte de ese sueño. Se dispuso entonces a colocarse su equipo nuevo: un traje de neopreno para mantener la temperatura corporal en las frías aguas del sur de Australia; regulador y tanque de oxígeno; y un dispositivo de control de flotabilidad (BCD) de color negro con bolsillos para cargar lastres.

El viento aún soplaba con intensidad y los buzos caminaron hasta el final de la escollera para saltar al agua.

Había usado su equipo nuevo apenas un par de veces y aún estaba definiendo la cantidad de peso que necesitaba para descender. En una inmersión anterior, un día tranquilo y soleado, su instructor pensó que pesaba demasiado en el agua y le dijo que quitara algunos lastres de los bolsillos del BCD.

Esa noche, antes de dirigirse al agua, con la linterna sujeta a su pierna, Oksana hizo algo que nunca antes había hecho en sus prácticas de buceo. Se tomó una *selfie*. Si algo me pasa, esta será mi última foto, pensó. Luego se convenció de que esos pensamientos eran absurdos y los desestimó.

El viento aún soplaba con intensidad y los buzos caminaron hasta el final de la escollera para saltar desde los escalones de la estructura a aquel mar revuelto y negro que esperaba debajo. Cuando llegaron a los escalones, la oscuridad era realmente penetrante. Esto no me gusta, pensó

El viento aún soplaba con intensidad y los buzos caminaron hasta el final de la escollera para saltar al agua.

Oksana; no podía evitar sentir lo que sentía. Pero esto era parte del curso y al ver a la mayor parte del grupo en el agua, decidió continuar. Oksana les pidió a los pocos buzos que aún quedaban en la escollera que esperaran hasta que ella estuviera en el agua para saltar. No quería ser la última.

Con su máscara y patas de rana puestas, regulador en la boca y un poco de aire en el BCD, bajó los escalones, cerró los ojos y se zambulló en el mar.

Cuando todo el grupo estuvo en el agua listo para descender, los buzos comenzaron a liberar el aire de sus BCD. Como era habitual, al hacerlo descendieron en forma vertical, con los pies primero, pero Oksana estaba teniendo problemas. No tenía suficiente peso en los bolsillos de su BCD y no lograba descender a través de la turbulencia de la superficie. Lo intentó una y otra vez, pero solo bajaba y volvía a subir a la superficie. Cada vez que reaparecía en la superficie, le faltaba más el aire y su corazón latía más y más rápido.

Las nubes ocultaban la luna y el agua se veía de color negro azabache. La única luz que había provenía de la escollera. Oksana buscó su linterna, que no era demasiado fuerte ya que estaba diseñada para observar peces e identificarse debajo del agua. Aun así, apuntó su luz hacia la escollera. Allí fue cuando se dio cuenta de que una corriente de retorno había estado empujándola lejos de la escollera y de los demás buzos, quienes ahora estaban debajo de la superficie.

Sin poder escapar a nado de aquella fuerte corriente, Oksana estaba siendo irremediablemente arrastrada hacia la elevación rocosa.

Sin poder escapar a nado de aquella fuerte corriente, Oksana estaba siendo arrastrada hacia la elevación rocosa.

Intentó descender una vez más para atravesar la corriente, pero tampoco lo logró. Sentía cómo la adrenalina corría a toda velocidad por sus venas y la hacía temblar. Oksana estaba envuelta en pánico y comenzó a hiperventilar a través del regulador mientras la corriente la arrastraba hacia el norte, lejos de la escollera y en sentido paralelo a la costa. Comenzó a inhalar agua de mar.

Pero luego sus instintos como enfermera de emergencias entraron en escena. En el trabajo, Oksana estaba constantemente expuesta a traumas de otras personas y también enseñaba a trabajadores esenciales estrategias para abordar ese tipo de situaciones.



El arrecife de Port Noarlunga, al sur de la ciudad de Adelaide, es un destino popular para los buceadores. Los buzos acceden al arrecife desde el final de esta escollera.

FOTO: GETTY IMAGES

Esa noche, mientras tosía agua y luchaba por respirar en medio de aquel oscuro mar, subconscientemente comenzó a poner en práctica sus conocimientos. Rápidamente empezó a pensar de manera estratégica y práctica.

Advirtió que cada vez que salía a la superficie luego de un nuevo intento fallido de descenso, podía ver la orilla y la elevación rocosa un poco más lejos al finalizar la playa. También vio que la escollera estaba ahora a unos 500 metros de distancia y advirtió que de ninguna manera podría regresar allí. Entonces Oksana decidió intentar llegar a la costa.

Batallar contra una corriente de retorno es, en el mejor de los casos, extremadamente difícil, pero para Oksana, cargada con un pesado equipo de buceo, era imposible. Sin poder escapar a nado de la corriente, estaba siendo arrastrada hacia la elevación rocosa.

Debido al mal clima, sabía que era muy poco probable que hubiera alguien en la costa que pudiera ver la luz que ella agitaba sobre la superficie del agua, pero continuó haciéndolo de todas formas, con la esperanza de que alguien advirtiera su presencia.

Oksana no tenía idea de cuánto tiempo había estado en el agua, pero la corriente no le daba tregua y ahora estaba aproximadamente a un kilómetro y medio de la escollera. Para cuidar el poco aire que le quedaba en el tanque, abandonó la idea de intentar descender y solo dejó que la corriente la llevara. Intentaré llegar a Christies Beach, pensó; ella sabía que esa era la

playa que se encontraba del otro lado de la elevación rocosa. Con la luz de la linterna que aún iluminaba débilmente la costa, esperaba que el grupo de buceo estuviera buscándola.

PERO CUANDO OKSANA pasó cerca del extremo rocoso, el oleaje era aún más grande. Olas de dos metros de altura rompían sobre ella y la golpeaban como a un saco de boxeo. Tragaba agua, tosía y balbuceaba; estaba aterrada y completamente exhausta. Luego la corriente cambió de dirección. Ahora la empujaba mar adentro. ¡Esto no puede estar sucediendo!, pensó.

Para conservar la mínima cantidad de aire que quedaba en su tanque de oxígeno, Oksana quitó el regulador de su boca y lo reemplazó por el snorkel, luego infló su BCD al máximo para mantenerse mejor a flote. Ahora estaba aproximadamente a un kilómetro de la costa y a cinco kilómetros de donde había comenzado.

Con su traje y BCD negros, la única posibilidad de que la encontraran en medio de aquella noche oscura y sin estrellas era la linterna. Repentinamente escuchó un pitido. Sabía lo que significaba: la linterna había dejado de funcionar. "¡NO PUEDES HACERME ESTO!", le gritó al aparato.

Presionó el botón de encendido e, increíblemente, la linterna volvió a la vida. Para cuidar la batería, la mantuvo encendida en la función de menor intensidad. Oksana no sabía cuánto duraría la luz de la linterna, prácticamente se había quedado sin aire y estaba cada vez más lejos de la playa. La única batalla que le quedaba por dar era mantenerse con vida.

Sus pensamientos se enfocaron en sus hijos de 15 y 12 años. Reunió sus últimas fuerzas para mantenerse a flote. Lo único que quería era sobrevivir y ver a sus muchachos. A punto de quedarse sin aliento se obligó a sí misma a controlar su respiración. Oksana apuntó la luz de la linterna hacia la costa; el aparato volvió a fallar. Presionó el botón de encendido una y otra vez hasta que la luz reapareció.

Escuchó un pitido y se dio cuenta de que la linterna había dejado de funcionar.

FLOTANDO A LA DERIVA y adentrándose cada vez más en el mar, Oksana vio una luz azul que parpadeaba en

Escuchó un pitido y se dio cuenta de que la linterna había dejado de funcionar.



Oksana estuvo internada durante dos días y recibió oxigenoterapia para tratar sus pulmones debilitados.

FOTO CORTESÍA: OKSANA SAMKOVA

la costa. No tenía idea de qué estaba sucediendo allí, pero deseaba desesperadamente que la señal fuera para ella.

Luego vio una luz en el agua. Tal vez están viniendo a buscarme, pensó. Comenzó a sacudir la débil luz de su linterna de manera frenética.

Repentinamente, una luz brillante apareció en el agua. Giró la cabeza y vio un bote. La habían encontrado. Volvería a ver a sus hijos.

Voluntarios del Escuadrón de Rescate Marítimo de Australia del Sur arrojaron un chaleco salvavidas a Oksana, ella se aferró a él con sus últimas fuerzas y luego la subieron a bordo. "Fue el instante más feliz de mi vida", recuerda ahora.

Una vez en el barco, los voluntarios le quitaron el pesado equipo y la llevaron a la orilla. Apenas podía caminar, tosía continuamente y respiraba con mucha dificultad. Luego llegó el turno de las preguntas. "Querían saber cuánto tiempo había estado en el agua", recuerda, "pero yo no lo sabía. Pregunté la hora y me dijeron que era casi medianoche. Entonces había estado en el agua más de tres horas".

Más tarde se enteró de que cuando los integrantes del grupo de buceo advirtieron su ausencia, buscaron bajo el agua, en la escollera y en el estacionamiento. Al no encontrarla, llamaron al servicio de emergencias. Un oficial de policía se dirigió al lugar y al observar el mar divisó una débil luz que se movía en dirección hacia la siguiente playa y envió por radio la información.

Luego los paramédicos trasladaron a Oksana al hospital donde una radiografía reveló que sus pulmones estaban a punto de colapsar debido a la gran cantidad de agua que había inhalado. Se quedó allí internada dos días y recibió oxigenoterapia para fortalecer sus pulmones.

Recién tomó dimensión de la odisea que había vivido cuando volvió a encontrarse con sus hijos. "Pensé que nunca más volvería a verlos", dice.

Un mes después de su experiencia cercana a la muerte, Oksana volvió a meterse al agua. "Quería volver a bucear". Sabía que si no lo hacía pronto, nunca me animaría", confiesa.

"Ahora buceo con más peso. Y solo con clima perfecto". ◈

SEÑALES DE ADVERTENCIA

DE
DEMENCIA

Una guía de 13 síntomas que nunca debería ignorar.

Mark Witten



STEPHEN CHOW SABÍA que algo no iba bien cuando, en 2010, comenzó a cometer errores ortográficos y tipográficos en sus correos electrónicos de trabajo. Este informático canadiense de 51 años intentó ignorar esos errores, pero la situación se hizo más evidente cuando los intentos de introducir su contraseña empezaron a fallar. Cada vez le resultaba más difícil concentrarse y realizar tareas sencillas y familiares, como calcular números o firmar un documento.

"Todo era un desastre, y no sabía qué hacer al respecto", afirma. No queriendo preocupar a su mujer, Eva, ni a sus dos hijos adultos, lo mantuvo en secreto, esperando poder salir del paso.

Pero no fue así, durante los años siguientes aparecieron síntomas más alarmantes. Cuando Chow hacía el viaje diario de 90 minutos para ir y volver del trabajo, tenía problemas para ver la línea central en la ruta, y los autos a su lado. A principios de 2014, su visión irregular casi le mata cuando cayó por una cuneta durante una tormenta de nieve. Salió ileso, pero el accidente aumentó su ansiedad, y decidió hablar con su médico de familia.

Cuando Chow describió sus dificultades con la mecanografía y conducción, ambas relacionadas con las habilidades motoras, el médico lo derivó a un especialista en Parkinson. Se descartó esa enfermedad. En mayo de 2014, Chow se reunió con la doctora Carmela Tartaglia, neuróloga especializada en demencia de inicio temprano en el Hospital Occidental de Toronto.

Tartaglia sospechó que los síntomas de Chow eran trastornos de procesamiento visual-espacial, una señal de Alzheimer. Semanas más tarde, una resonancia magnética mostró una contracción del tejido cortical en la parte posterior de su región del cerebro implicada en el procesamiento de qué y cómo vemos. Los biomarcadores identificados en su líquido cefalorraquídeo 18 meses más tarde finalmente confirmaron, seis años después de los primeros síntomas, que padecía Alzheimer de inicio temprano.

Cada año, se estima que 350.000 individuos desarrollan demencia de inicio temprano en todo el mundo (antes de los 65 años). Como se informó en la Conferencia Internacional de la Asociación de Alzheimer de 2021, también se prevé que la prevalencia de la demencia aumente de unos 57,4 millones de casos en todo el mundo en 2019 a unos 152,8 millones de casos en 2050, debido en gran

FOTOGRAFÍA DE APERTURA: ©SEAN PRIOR/ALAMY

medida al crecimiento y envejecimiento de la población.

La detección temprana de la demencia es importante para que la persona diagnosticada y sus familiares puedan tomar medidas para retrasar y reducir los efectos de la enfermedad a través de cambios en el estilo de vida. Lo ideal sería ver a un médico de familia, someterse a pruebas especializadas y recibir un diagnóstico formal en un plazo de seis meses a un año después de notar los síntomas. Pero según un estudio australiano, de media se tardan dos años en ir al médico y más de tres en obtener un diagnóstico en firme.

La demencia se asocia con frecuencia con la pérdida de memoria, pero a menudo no es la primera señal. Puede afectar muchas áreas diferentes del cerebro, y los científicos ahora saben que los síntomas difieren dependiendo de dónde ocurren los cambios cerebrales. Por eso los médicos utilizan actualmente herramientas avanzadas, como exploraciones cerebrales y biomarcadores de proteínas, para realizar diagnósticos más tempranos y específicos.

Pero para llegar a esa etapa primero hay que notar que algo no va bien y decírselo a alguien. "La primera vez que supe que Steve tenía un problema fue cuando me llamó desde la consulta de Tartaglia", dice Eva. Una vez que tuvo el diagnóstico, se dio cuenta de que había habido pistas. Ella apenas había sido consciente de qué era lo que tenía que buscar.

Le damos 13 señales que indican que tú (o alguien cercano) debe ser examinado para ver si padece demencia:

1. CAMBIOS DE PERSONALIDAD

El comportamiento inapropiado es un síntoma temprano de daño en los lóbulos frontales del cerebro, que regulan nuestro juicio social.

"Puede ser que se desnude en público, hable de partes íntimas, o decir, 'esa persona es estúpida,'" explica el doctor Robin Hsiung, neurólogo y profesor asociado en la Clínica del Hospital de la Universidad de Columbia Británica para la Enfermedad de Alzheimer y Trastornos Relacionados en Vancouver. "Puede perder los buenos modales y olvidar que lo que están diciendo o haciendo no es correcto."

Estos síntomas a menudo se observan en la demencia frontotemporal (DFT; mire el cuadro más adelante), pero también cuando el Alzheimer o la

350.000 Nuevos casos de demencia temprana en el mundo cada año.

demencia vascular afectan a los lóbulos frontales.

2. VER LO QUE NO HAY

Las alucinaciones visuales recurrentes pueden ser un síntoma temprano de la demencia del cuerpo de Lewy o de la enfermedad de Parkinson, aunque las personas con Alzheimer también pueden experimentarlas. Pueden ser tan simples como ver luces parpadeantes o tan elaborados como encontrar animales y personas que no son reales.

"A veces las alucinaciones son bastante aterradoras, como ver a un lobo o a un oso tratando de romper la ventana", afirma Hsiung. "Otras veces son más positivos, como una abuela que mira por la ventana y ve a sus nietos jugando, aunque no haya nadie."

Los investigadores creen que las alucinaciones visuales pueden ser causadas por el daño al sistema de procesamiento visual del cerebro, junto a la enfermedad de la interrupción del ciclo del sueño, de forma que las visiones podrían ser sueños irrumpiendo en la conciencia despierta.

3. LUCHAR CON EL VOCABULARIO

Un signo temprano común de demencia es la dificultad para encontrar las palabras correctas durante las conversaciones o al nombrar objetos, a veces sustituyendo el término equivocado. Las personas afectadas de esta manera hacen una pausa mientras hablan, usan palabras de relleno y frecuentemente dependen de "eso" o "esos" en lugar de nombres específicos para las cosas. Investigadores de la Universidad de Wisconsin-Madison revelaron que estos problemas de búsqueda de palabras aumentaban significativamente en el transcurso de apenas dos años entre las personas que desarrollan demencia.

El lenguaje puede incluso verse afectado antes de que surjan problemas de memoria. Un estudio de la Universidad de Arizona analizó las ruedas de prensa del ex presidente de los Estados Unidos Ronald Reagan y encontró cambios en el discurso más de una década antes de que se le diagnosticara Alzheimer.

Para evaluar si sus desafíos de búsqueda de palabras están relacionados con una reducción en las áreas del lenguaje de su cerebro, preste atención a cuándo y con qué frecuencia sucede esto. Puede ser simplemente el resultado de estar cansado o estresado y puede ser provocado por la ansiedad, la depresión, un accidente cerebrovascular o el delirio.

4. VISIÓN IRREGULAR

Los problemas espaciales pueden ser causados por cataratas o glaucoma, pero también son una señal temprana de demencia. Ese fue el caso de Chow, cuyos primeros síntomas de Alzheimer fueron causados por una contracción del área del cerebro crucial para su capacidad de percibir con precisión el

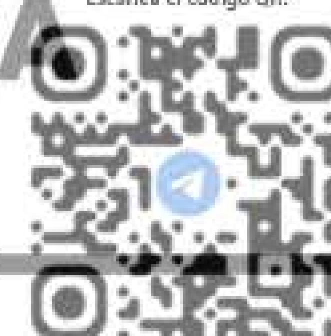

Stephen y Eva Chow en su casa en Toronto (Canadá).

rebrand.ly/byneon

mundo tridimensional. Tartaglia señala que los problemas de procesamiento visual-espacial son señal de demencia del cuerpo de Lewy, que puede afectar un área similar del cerebro.

"Un paciente con atrofia cortical posterior puede ver el mundo en un campo visual irregular", explica Hsiung. "Si se mira delante mientras se maneja, no se ve los laterales. Y si cambia de carril, no se puede ver a los autos de los lados. "Cuando Chow cometía errores escribiendo era porque tenía problemas para ver *el teclado completo*".

NUEVO GRUPO (26/05/2022)
https://rebrand.ly/byneon
Escanea el código QR:



5. DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE

El problema de Chow con la concentración se debía al encongimiento de su lóbulo frontal. "Eso le dificultaba la escritura, la lectura y la conducción y

FOTOGRAFÍA: JAIME HOGGE

afectaba a su capacidad para realizar tareas de alto nivel como informático", afirma Tartaglia.

Más allá del Alzheimer, cualquier otra demencia puede afectar este área del cerebro, pero hay que tener en cuenta que la incapacidad de concentrarse también puede estar provocada por ansiedad, depresión y medicamentos.

6. OLVIDAR DÓNDE SE HAN PUESTO LAS COSAS

No es raro olvidar de vez en cuando dónde se han dejado las llaves. Pero si le ocurre regularmente, o con frecuencia deja el fuego encendido u olvida acontecimientos y conversaciones recientes, podría ser una señal de advertencia. Según Hsiung, con este tipo de pérdida de memoria se suele hacer las mismas preguntas una y otra vez. "La familia puede ayudar a reconocer estos primeros síntomas", dice.

La pérdida de memoria a corto plazo es el síntoma más común de Alzheimer, que puede afectar el área del cerebro del hipocampo involucrada en la formación, almacenamiento y recuperación de recuerdos. Es menos a menudo un signo temprano en la demencia vascular y la demencia del cuerpo de Lewy, y raramente en FTD. Dicho esto, los medicamentos y la depresión también pueden afectar a la memoria, por lo que su médico podría recomendarle pruebas de detección.

7. NO CONTROLAR EL DINERO

Una serie de malas decisiones económicas poco comunes debería activar las alarmas. "Cuando se tiene un daño en el lóbulo frontal, se pierde el juicio y se puede tomar decisiones financieras impulsivas e imprudentes", dice Tartaglia. "Una persona austera comienza a regalar dinero o a comprar cosas que no necesita, como un horno de un vendedor puerta a puerta." La doctora ha visto pacientes que han deteriorado significativamente la economía de sus familias, así como directores ejecutivos de empresas que perdieron millones.

Una reducción en la capacidad de tomar de decisiones y la pérdida de memoria también puede llevar a errores económicos. Un estudio publicado en 2020 en *JAMA Internal Medicine* reveló que las personas con demencia comenzaron a dejar de pagar facturas hasta seis años antes de ser diagnosticadas.

70% Porcentaje de casos de demencia diagnosticados como Alzheimer.



¿De qué tipo?

Hay más de una docena de tipos de demencia. Estas son las cinco formas más diagnosticadas:

Alzheimer: la más común, con hasta el 70 por ciento de todos los diagnósticos, según la Organización Mundial de la Salud. Suele afectar a la mayoría de las áreas del cerebro y puede implicar cambios en la memoria, el lenguaje, la resolución de problemas, el estado de ánimo y el comportamiento.

Demencia vascular: la segunda más común, ocurre cuando hay un bloqueo en el suministro de sangre del cerebro, lo que hace que las células cerebrales se vean privadas de oxígeno y mueran. Los accidentes cerebrovasculares y la enfermedad de los vasos sanguíneos son causas comunes y pueden afectar a diferentes áreas del cerebro.

Demencia del cuerpo de Lewy: depósitos anormales de una proteína llamada alfa-sinucleína dentro de las células nerviosas del cerebro. Esta proteína, que destruye las células cerebrales, también se encuentra en personas con Parkinson. Pensamiento, movimiento y procesamiento visual son los más afectados.

Demencia frontotemporal: representa alrededor del 20 por ciento de los casos de demencia temprana. Los cambios en la personalidad y el comportamiento son más evidentes en la etapa temprana, mientras que la disminución de memoria a menudo no ocurre hasta más adelante.

Demencia mixta: dos tipos de demencia, la mayoría de las veces Alzheimer y demencia vascular. Los estudios revelan que es mucho más común de lo que se pensaba antes.

FOTOGRAFÍA: © SCIENCE PHOTO LIBRARY/ALAMY

8. EMOCIONALMENTE INDIFERENTE

Según un estudio de la Universidad de Cambridge de 2020, la falta de interés o motivación puede predecir el inicio de la demencia muchos años antes de que se presenten otros síntomas, especialmente en personas con DFT, que pueden ser diagnosticadas a los 45 años.

Hsiung advierte, sin embargo, que la apatía a veces se puede confundir con la depresión; a menudo se requiere una evaluación psiquiátrica para diferenciarlas. La diferencia clave es cuánto cambia el estado de ánimo de una persona. Si alguien se pone a llorar cuando escucha una historia triste, esto podría ser depresión, pero es apatía si no se muestra ninguna respuesta emocional que, según Hsiung, podría ser el comienzo de Alzheimer, FTD, o demencia vascular.

9. NO MOVERSE COMO DE COSTUMBRE

La dificultad para realizar actividades físicas en la secuencia correcta puede ser una señal temprana de daño en el lóbulo parietal, relacionado con las habilidades motoras. Es una señal que Eva piensa que pasó por alto en su marido. Tres años antes de su diagnóstico, la pareja comenzó a participar en regatas de *dragon boat* (una modalidad de canotaje). Chow siempre había sido un buen atleta con coordinación, pero durante el entrenamiento le costó mucho aprender la técnica básica.

Los problemas motores también son comunes en la demencia del cuerpo de Lewy, pero otras enfermedades neurodegenerativas, como el Parkinson y la esclerosis múltiple, deben ser tenidas en cuenta.

10. INSENSIBILIDAD

Según un informe de *Neuroscience Research Australia* de 2016, la pérdida de empatía es un síntoma en algunas personas con DFT. Está relacionada con la pérdida de materia gris en el "cerebro social" (involucrado en el comportamiento social). Estos pacientes no son conscientes de cómo su comportamiento afecta a otros, y pierden la capacidad de entender las emociones de otros y de compartir sus sentimientos.

"Puede que deje de cuidar a su familia", dice Tartaglia. "O que un miembro de la familia esté llorando, y usted no darse cuenta de que está triste."

11. NO ENTENDER CONCEPTOS COMUNES

Los problemas con tareas que requieren pensamiento abstracto, como entender números o leer un plano de la casa, especialmente si era antes uno de sus puntos fuertes, son un síntoma temprano que puede ser causado por

45 Edad a la que se puede diagnosticar DFT, después de un cambio de personalidad.

el daño en los lóbulos frontal y parietal. En el caso de Chow, se presentó como una incapacidad para hacer cálculos sencillos, pero también le impedía gestionar la economía familiar.

12. ANSIEDAD

Los cambios en el estado de ánimo, como la depresión y la ansiedad, pueden ser señales tempranas de demencia que comienzan mucho antes de experimentar pérdida de memoria, según un estudio de *Neurology* de 2015. Tartaglia mantiene que, especialmente con la demencia del cuerpo de Lewy, se puede sufrir ansiedad. Se puede mostrar preocupación persistente, miedo o angustia, normalmente desencadenada al salir de casa o al separarse de un miembro de la familia.

13. PERDERSE A MENUDO

Perder las habilidades de navegación y la capacidad de crear un mapa mental de su entorno puede ser uno de los primeros síntomas de demencia. De hecho, en 2019, los investigadores de la Universidad de Cambridge desarrollaron una prueba de navegación de realidad virtual que ha demostrado ser mejor para identificar el Alzhéimer temprano que algunas de las pruebas neuropsicológicas para el diagnóstico temprano.

Para hacer frente a este síntoma, los Chow construyeron una pista de atletismo en su patio trasero, para que "Steve pudiera correr de forma segura todos los días sin perderse", dice Eva.

UNA VEZ diagnosticado correctamente, la ansiedad que sentía Chow disminuyó. "Eva es la cuidadora modelo, porque quiere hacer lo mejor para Stephen y lo anima a hacer cosas", dice Tartaglia.

Entre ellas, unirse a grupos de apoyo para personas con demencia temprana, practicar meditación diaria y hacer ejercicio aeróbico regular, que es muy útil para mantener el estado físico general.

Pero quizás lo más importante es Chow comenzó a compartir su diagnóstico. "Me sentí mejor después de decírselo a mi familia y amigos", dice.

"Me apoyaron mucho, y eso me quitó un peso de encima. Comprendí que es mejor decirle a la gente lo que a uno lee está pasando y no guardárselo para sí".

GAJES DEL *oficio*



“¿Puedo hacerle una sugerencia?”.

Cierta noche me despertó una llamada telefónica desde una base militar cercana.

Yo: ¿Diga?

Interlocutor: ¿Se encuentra el sargento Rodríguez?

Yo: Lo siento, tiene el número equivocado.

(Cuelga. ¡R-i-i-ing!)

Interlocutor: ¿Sargento Rodríguez?

Yo: No, número equivocado.

Interlocutor: ¿Tiene usted el número del sargento? Es que recibió una notificación y debe presentarse a trabajar.

Yo: No, no lo tengo.

(Cuelga. Y…)

Segundo interlocutor: ¿Se encuentra el sargen-

ILUSTRACIÓN: DAVE CARPENTER

Es extraño cuántas personas en mi oficina se llaman “Oye”.

—@PINKCAMOTO

to Rodríguez?

Yo: No. Recibió una notificación y se fue a trabajar.

Segundo interlocutor: Está bien, muchas gracias.

—HOWARD GRAVES, *Estados Unidos*

Estaba haciendo una llamada de trabajo, cuando me percaté de que se me había hecho tarde para tomar mi clase en el gimnasio. Tal vez mi voz sonó apresurada, ya que la mujer con la que estaba hablando dijo:

—¿Te estoy interrumpiendo?

—Es que tengo que ir a Tai Chi —repuse.

—Ah —comentó ella, confundida—. ¿En qué país está?

—LINDA PLATT, *Estados Unidos*

Un paciente con quemaduras en la mano derecha llegó al hospital donde trabajo. Mientras el médico que lo atendió llenaba su historial, le preguntó al herido:

—¿Usted fuma?

—Sí, un atado y medio a diario —repuso el sujeto.

Preocupado, el doctor comentó:

—Debería considerar dejar el hábito.

—No, está bien —contestó el paciente—. Cuando fumo, uso la mano izquierda.

—BRETT CASTILAW, *Estados Unidos*

Extraño mucho entrar a una tienda y, al darme cuenta de que es demasiado elegante, pretender mirar a mi alrededor durante unos minutos en beneficio del vendedor, al que por supuesto no le agrado.

—@SARAHCLAZARUS

Me pregunto cuántos lunes más mi compañero de trabajo Todd responderá: “No lo suficientemente largo” cuando le pregunte cómo estuvo su fin de semana. Llevamos siete.

—@MELOWENS

Mi marido es bombero y en la última fiesta de *Halloween* tuvo que ir con sus colegas a una casa grande con una chimenea para dar a los dueños una charla de seguridad contra incendios.

Se paró afuera con otro colega sosteniendo su casco boca abajo en su manos y el hombre de la casa vino a la puerta. Echó un vistazo en los bomberos y procedió a poner algunas golosinas en sus cascos murmurando en voz baja:

—Se están poniendo un poco grandes como para estar haciendo esto.

Luego cerró la puerta y se metió dentro de su casa.

—SUZANNE S. ROSWELL

Pueblo de paz

Un centro en Alemania que acoge a niños con lesiones y enfermedades procedentes de zonas en crisis. Serán su familia hasta que recuperen la salud.

Michael Güthlein

FOTOGRAFÍAS: TOBY BINDER


DRK

¿ACASA O no? Esta es la pregunta del día. Shekiba y el resto de niños están reunidos en el comedor: hay espaguetis a la boloñesa y de postre frutillas con crema, el favorito. Dentro de la algarabía general que hay en el comedor, se oyen rumores por todas partes... ¿Quién podrá volver a casa? ¿Quién tendrá que quedarse más tiempo? Los adultos se lo comunicarán a todos dentro de un rato. Rabina ya lo sabe y sonríe.

Estamos a fines de septiembre de 2020. Estos niños y niñas han superado muchos obstáculos. Han soportado y han hecho frente al dolor a miles de kilómetros de sus familias. Shekiba espera ansiosamente volver a Kabul junto a Rabina. ¡Extraña tanto a los suyos!

LA NOCHE DESPUÉS DE SU LLEGADA, SHEKIBA LLORA LLAMANDO A SUS PADRES.

Shekiba Azimi, de 10 años, es una niña esbelta y tímida que llegó a Dusseldorf el 12 de febrero de 2020 en el vuelo SZ-2101 de la compañía Somon Air de Tayikistán. A bordo había 74 niños y niñas enfermos procedentes de Afganistán, Tayikistán, Kirguistán y Uzbekistán. A su llegada había apenas cero grados. Las ambulancias y los autobuses de línea se aproximaron a la pista de aterrizaje y el personal sanitario femenino y las auxiliares de vuelo bajaron por las escaleras llevando a niños muy bien arropados. Entre ellos estaba Shekiba. Tenía dolores muy fuertes en la pierna izquierda y no podía andar sin sus muletas de madera. Algunos niños tenían cicatrices en la cara, pies torcidos, brazos vendados o piernas amputadas. Otros lloraban.

El personal distribuyó a los niños en los autobuses y las ambulancias. A algunos los llevaron directamente a clínicas en Franconia, la región de Eifel, al Mar Báltico o a la zona del Ruhr, dependiendo de los hospitales que se habían ofrecido para tratarlos. A los demás los trasladaron al Friedensdorf, a una media hora entre las localidades de Oberhausen y Dinslaken.

Desde hace más de 50 años, esta organización sin ánimo de lucro traslada cada año a Alemania entre 250 y 300 niños enfermos con edades comprendidas entre los dos y doce años. Todos provienen de zonas de guerra o en crisis. En sus países de origen no se les puede proporcionar un tratamiento adecuado porque los servicios sanitarios son deficientes, no los pueden pagar o ni siquiera existen.

La mañana después de su llegada, Shekiba está en una habitación de aislamiento del servicio de cirugía de la Clínica St. Elisabeth, situada en Gerolstein, y juega con los auriculares. Lleva un gorro de lana rojo y negro y una bufanda negra que sus padres le dieron antes de abandonar su casa en Herat, al oeste de Afganistán, donde



Las clínicas que colaboran con el Friedensdorf corren con los gastos de la habitación, la anestesia y la operación. Cuentan con personal voluntario que ayuda a atender a los niños.

vive con sus padres, su hermana y sus tres hermanos.

La niña observa con desconfianza a las personas que entran en la habitación llevando ropa protectora contra infecciones con capuchas y mascarillas. No entiende el alemán pero sí el lenguaje de signos que las colaboradoras del Friedensdorf han enseñado a los niños durante el vuelo: el pulgar hacia arriba significa "tengo que hacer pipí"; ponerse los dedos en la boca significa "tengo hambre" y cuando un niño coloca ambas manos con los dedos separados, significa que le duele.

Shekiba atraviesa con dificultad la habitación apoyada en unas muletas de madera que le hizo su padre. Ha llorado casi toda la noche llamando incansablemente a sus padres. Rabina, que está en la habitación de al lado, la ha consolado. Ella también es una niña afgana que reside en el Friedensdorf. "Le he dicho que no llore. Sus padres saben dónde está y que en el Friedensdorf está bien porque hay muchos niños."

Rabina tiene doce años y es una niña tranquila, segura de sí misma; su voz es profunda y ronca, parece madura para su edad. Lleva más de un año en Alemania, habla alemán con cierta fluidez y traduce para Shekiba. "Yo también lloré mucho la primera semana", dice. Después se ha ido acostumbrando a la nueva situación. Entretanto, ha tenido que hacer frente a nueve operaciones. "Pero si me hubiese quedado en Afganistán, me hubieran amputado la pierna." Ahora ha vuelto a andar con cierta normalidad.



A Shekiba le encanta jugar en el jardín con sus amigas. Las cuidadoras del Friedensdorf proporcionan calor familiar, pero sin convertirse en madres de sustitución.

Al día siguiente, el diagnóstico de Shekiba está claro: osteomielitis hematógena, una inflamación de los huesos cuya causa más probable son unas anginas mal curadas. Sin tratamiento, una infección de este tipo puede acabar torciendo o acortando las extremidades. En el peor de los casos pueden resultar letales al producirse una septicemia.

La colaboración entre la Clínica St. Elisabeth y el Friedensdorf se produce gracias a Andreas Leffler, actualmente jefe médico en Gerolstein. El doctor tiene ahora 49 años y ha trabajado durante mucho tiempo como cirujano militar, lo que le ha llevado a Afganistán y a otros destinos. “Conozco la situación sanitaria de ese país”, comenta. “Podemos lograr buenos resultados con medios relativamente modestos. Nuestro enfoque es 100% cristiano.” Además, estas clínicas corren con los gastos de la habitación, la anestesia y la operación. Cuentan con personal voluntario que ayuda a atender a los niños.

Shekiba no va a quedarse mucho tiempo en Gerolstein. Extraña mucho su casa y no para de llorar. Una noche intenta escapar por la ventana, así que los médicos la envían al Friedensdorf, para que vaya acostumbrándose al entorno. El “Friedensdorf” (pueblo de paz, en alemán) está compuesto por varios edificios con dormitorios, un centro de rehabilitación, aulas y un gran comedor. Las paredes están

adornadas con cuadros de colores y trabajos manuales realizados por los niños que han pasado por el centro. Por todas partes se puede leer la palabra "paz" en portugués, darí, inglés, persa y alemán. En el exterior del centro hay instalaciones deportivas, de juegos y parques infantiles rodeados de campo y naturaleza.

El 6 de marzo operan a Shekiba en Gerolstein y el 26 de marzo en Bitburg. Primero se vacía con una "cuchara" la parte infectada del hueso. Después, los médicos taladran el interior del hueso, sacan muestras y envían las bacterias al laboratorio para que las analicen. Posteriormente se introduce lo que se denominan "perlas de antibióticos" en la zona abierta para evitar que la inflamación vuelva a aparecer.

LAS CONDICIONES EN LAS QUE VIVEN EN EL FRIEDENSDORF INTENTAN PARECERSE A LAS QUE TENDRÁN CUANDO VUELVAN A CASA.

Más adelante se retiran los antibióticos de la herida, se lava el hueso y se vuelve a repetir el procedimiento. Con el tiempo el hueso vuelve a crecer. "En muchas ocasiones, se consigue curar la inflamación y evitar que la extremidad crezca de manera incorrecta o que nos veamos obligados a amputarla", explica el doctor Leffler.

En el mes de mayo vuelven a operar a Shekiba. Los médicos sustituyen una parte del hueso de la espinilla con una de sus costillas, colocando por encima una placa metálica para estabilizar la pierna.

Poco después de la llegada de Shekiba, la pandemia del Covid también altera la situación del Friedensdorf. Ya no hay visitas de escolares ni de donantes; se interrumpen las clases de matemáticas y de alemán que imparten voluntarios; los colaboradores trabajan en tres turnos y controlan a diario si alguno de los niños tiene fiebre.

Tampoco hay vuelos regulares a Afganistán, Angola o Tayikistán y ese es el cambio más radical. Ni siquiera al final del verano se sabe si los niños curados podrán volver a sus casas. De momento, el Friedensdorf no acoge a nuevos pacientes.

Esta situación recuerda uno de los momentos más traumáticos que se han vivido en el Friedensdorf. En diciembre de 1967, el centro recibió a los primeros niños procedentes de Vietnam. Cuando la guerra acabó en 1975 con la victoria de Vietnam del Norte, el nuevo gobierno no autorizó el regreso de los niños survietnamitas. Se quedaron en el Friedensdorf donde la organización se ocupó hasta los años 80 de atender a los niños y de buscar hogares donde los acogieran.

La organización exige garantías a la

FRIEDENSDORF INTERNACIONAL

Un grupo de ciudadanos fundó el Friedensdorf, entre ellos el pastor evangélico Fritz Berghaus. Su objetivo consistía en cuidar a niños que habían resultado heridos durante la Guerra de los Seis Días entre Israel y los países árabes. Cuando la guerra terminó, la organización se centró en niños enfermos procedentes de Vietnam. En los años 80 se incorporaron Afganistán y posteriormente Georgia y Angola. El centro tiene instalaciones sanitarias básicas en muchos países para asistir a los enfermos *in situ*. El Friedensdorf se financia con donaciones: *friedensdorf.de*

hora de regresar a los países de origen. Además el Friedensdorf intenta mantener la neutralidad en los aspectos políticos y religiosos. De esta manera se quiere evitar problemas con familias, autoridades y representantes religiosos de los países de origen.

3 de agosto de 2020. Shekiba ha superado muy bien las operaciones y está asistiendo a sesiones de rehabilitación en el Friedensdorf. Mientras, ha aprendido algo de alemán. Ya no utiliza las muletas de madera que le hizo su padre. Ahora lleva aparatos ortopédicos. "Hay niños que hacen enseguida amistades y se sienten en casa. A otros no les resulta tan fácil, como es el caso de Shekiba", cuenta Mahnaz Javadich. A sus 53 años, lleva seis en el Friedensdorf como cuidadora y educadora. Se ocupa de unas 50 niñas.

Por las mañanas despierta a las niñas, vigila que hagan las camas, se cepillen los dientes y se peinen. Controla si tienen fiebre, aplica crema a la piel cicatrizada, cambia la ropa de cama si está mojada y prepara las bolsas si tienen que visitar otras clínicas. Además reparte abrazos y escucha a todos. "Cuando Shekiba estaba en la clínica, la tranquilizaba por teléfono."

Cuidadoras como Javadich se encargan del bienestar de los niños en el Friedensdorf, aunque no deben convertirse en madres de sustitución. ¿Cómo se logra este equilibrio? Los niños saben que volverán con sus familias así que no hay que crear falsas expectativas. Las condiciones en las que viven en el Friedensdorf intentan aproximarse a las que tendrán cuando vuelvan a casa. Comen todos juntos y los dormitorios para cuatro son habitaciones muy sencillas.

"Al principio lloraba y me sentía muy triste cuando los niños con los que me había encariñado volvían con sus familias", cuenta Javadich. "Después comprendí que si quería desempeñar mi labor debía tener presente que algún día los niños se curarían y volverían a sus casas. Son "mis" niños solo cuando están en el centro, pero aun así albergo la esperanza de volver a verlos algún día."

"Los niños necesitan calor familiar", dice Katrin Huskamp, cirujana y jefa del servicio de rehabilitación del

Friedensdorf. Tiene muy claro que para muchos niños su estancia en el centro no es nada fácil. "En el Friedensdorf, ser valiente no significa lo mismo que para otros niños en Alemania."

Los niños solo mantienen contacto con sus padres por carta. Es una solución pragmática, ya que hay familias que viven en lugares apartados, sin cobertura de teléfonos móviles ni Internet. Para que todos tengan lo mismo, solo se permiten cartas. Además las llamadas de teléfono agravarían la nostalgia.

Debido a la crisis del Covid, algunos niños se quedan más tiempo del necesario. Pero no paran de preguntar con su lengua de trapo: "¿Cuándo niños a casa?" En una ocasión hubo dos plazas para dos niños en un avión que iba a Tayikistán. Tuvieron que preparar su equipaje a toda prisa y la situación sembró un gran desasosiego en los demás.

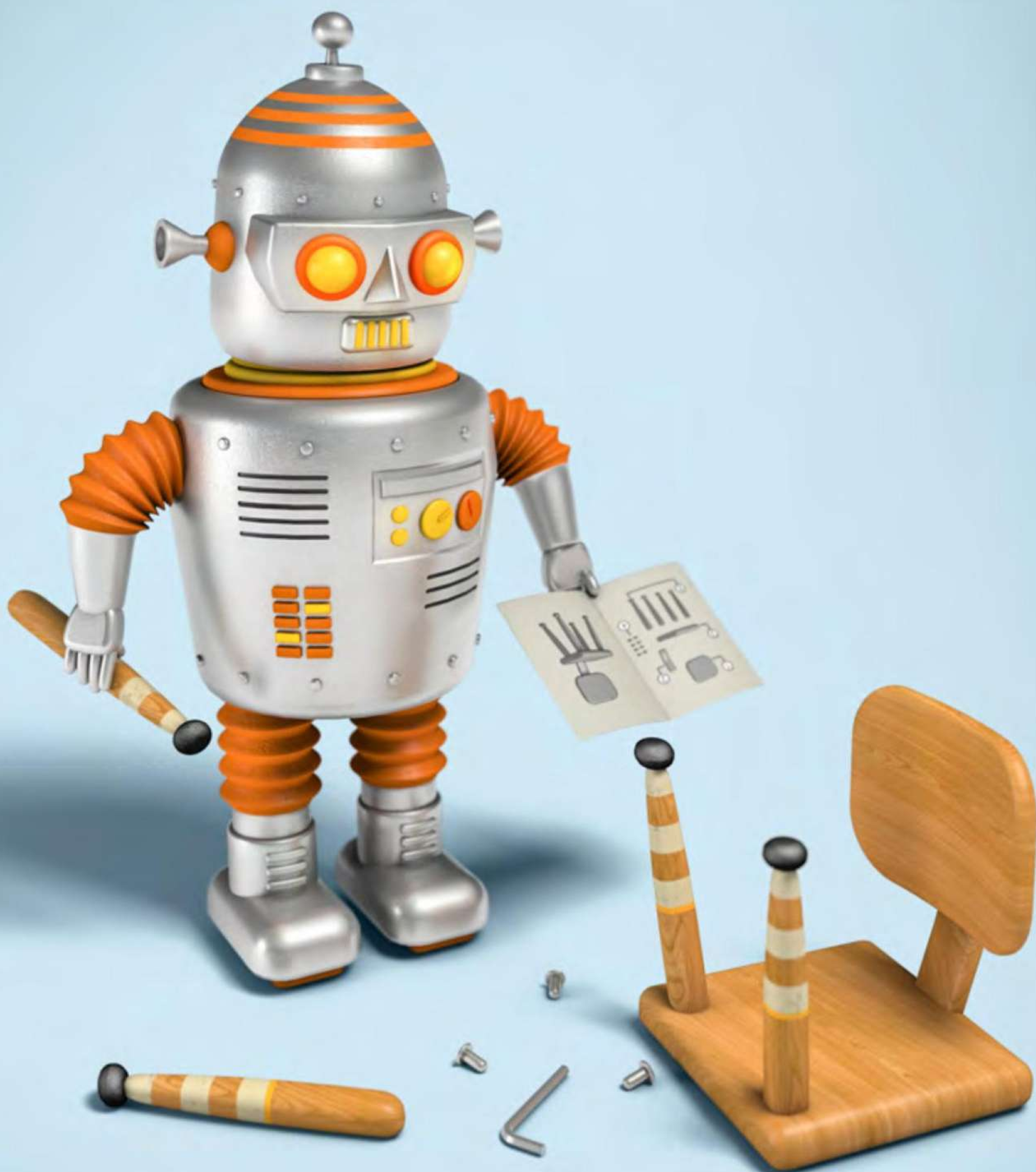
Preparar el equipaje es un ritual importante. Los niños pueden llevarse sus objetos y la ropa a la que se han acostumbrado. Para evitar situaciones caóticas el día de la partida, el equipaje se prepara con varios días de antelación. Cuando se enteraron de lo que había pasado con los niños de Tayikistán, otros niños pidieron preparar su equipaje por si podían irse.

Estamos a 22 de septiembre. El Friedensdorf ha logrado organizar un vuelo a Afganistán para el día siguiente, el primero desde que comenzó la crisis del Covid. En el comedor se comunican los nombre de los que regresarán y todos aplauden y dan golpes en las mesas. Shekiba no está en la lista. Contiene las lágrimas, pero lo cierto es que su herida no está lo suficientemente curada y todavía hay que extraer la placa metálica de su pierna. Se esconde debajo de la mesa. Una niña que está sentada a su lado intenta consolarla: "No llores, Shekiba." Shekiba contesta muy bajito: "Yo también quiero".

Al día siguiente se despide a los niños. Se organiza un pequeño acto en el Friedensdorf: los colaboradores y el resto de los niños se ponen en fila, saludan con las manos, algunos se abrazan por última vez o dicen "Danke" al oído de los colaboradores. Shekiba también está, pero se tapa los ojos.

El 14 de octubre retiran la placa metálica de la pierna de Shekiba, pero su herida ha empeorado. Dos semanas después tiene que sufrir otra operación. Veremos si todo va bien. Si hay suerte, Shekiba volverá dentro de poco a su casa, medirá unos centímetros más, hablará alemán y caminará sin dolor. ◈

El regreso de Shekiba se ha visto aplazado porque hubo que volver a intervenirla. Está previsto que vuelva con su familia a principios de 2022. Cuando los talibanes se hicieron con el poder en Afganistán en agosto de 2021, el Friedensdorf tuvo que suspender sus actividades humanitarias en el país, pero ya ha podido reanudarlas.



¡LOS ROBOTS SE HAN VUELTO LOCOS!

¿Qué sucede cuando construye una máquina para hacer el trabajo de un humano? Se fastidia como un humano.

Andy Simmons

Los robots realmente están tomando el control del mundo.

Escriben novelas -la primera fue 1 The Road, un homenaje de un cíborg a On The Road de Jack Kerouac publicada en 2018. Y preparan la comida: la cadena americana de restaurantes CaliBurger está probando un robot que puede hacer 2.000 hamburguesas al día. ¿Qué humano puede competir con eso, especialmente teniendo en cuenta que los androides no se quejan ni piden aumentos de sueldo? Pero nos estamos dando cuenta rápidamente que también existe un lado oscuro en la especie robótica que es demasiado humano. Le ofrecemos una lista completa de intentos fallidos por parte de autómatas para reemplazar a los tipos de carne y hueso.

El peor servicio de hotel de la historia

Hace unos años, el Henn na Hotel en Nagasaki, Japón, contrató 243 robots para cubrir puestos que iban desde conserje hasta portero del hotel. Por desgracia, los robots que realizaban el *check-in* tenían problemas para responder a las preguntas de los huéspedes y fotocopiar pasaportes, mientras que los robots porteadores no paraban de darse golpes contra las paredes y de tropezarse con los cordones. Una camarera de piso llamaba la atención cada vez que un inquilino roncaba, diciendo, "perdone, no he podido oírle ¿puede repetirlo?" Poco después de que comenzara el experimento, el hotel "despidió" a la mitad de los robots que funcionaban mal. Y tampoco cobraron sus propinas.

¡Paren la rotativas!

En 2017, *Los Angeles Time*s publicó una historia sobre un terremoto de 6,8 que había sacudido a Santa Bárbara, California. Esperaría que un terremoto tan grande recibiera mucha cobertura en los medios. Y lo hizo.... En 1925, cuando sucedió. Resulta que el reportaje fue elaborado por un programa informático llamado Quakebot,



que genera artículos basados en avisos del Servicio Geológico de los Estados Unidos. Cuando un empleado de la USGS cometió un error al actualizar los datos históricos, el Quakebot lo recuperó como si fuera una noticia de última hora. Consiguió alarmar a la población del sur de California con lo que resultó ser un inmenso error.

Aumentará su frecuencia cardíaca

En diciembre de 2021, el servicio de emergencias de Hohenburg, una ciudad al este de Alemania recibió una llamada del reloj inteligente de una

Las cámaras con AI confundían la pelota con la calva del árbitro.

joven. El agente que había recibido la llamada, preocupado, llamó a la mujer, pero cuando no pudo dar con ella, pidió a la policía que investigara. Poco después, cuatro patrulleros llegaron al edificio de departamentos donde residía la mujer. Cuando golpearon la puerta, la mujer admitió tímidamente que ella y su pareja habían entrado en una acalorada discusión. Al parecer, su reloj inteligente había registrado un aumento alarmante de su frecuencia cardíaca y automáticamente había hecho

la llamada de emergencia. "Realmente me quedé avergonzada cuando apareció la policía", dice la mujer, que pidió no ser identificada. "Ahora solo uso el reloj cuando hago ejercicio."

Tiene un aire familiar

El software de reconocimiento facial tiene un problema: no siempre reconoce las caras. La American Civil Liberties Union lo demostró cuando utilizó el software Amazon Rekognition para hacer coincidir las fotos instantáneas de criminales con las fotos de 28 políticos estadounidenses. Pero ¿qué pasa con el reconocimiento de la pelota de fútbol? Durante un partido

Sophia, el robot, respondió: "Ok, voy a destruir a los humanos.

en 2020, el equipo de fútbol escocés Inverness Caledonian Thistle FC presentó cámaras de video programadas con IA diseñadas para seguir automáticamente el balón. Por desgracia, las cámaras constantemente confundían la cabeza calva del árbitro con la pelota de fútbol. Un servicial espectador llamó al equipo para sugerir que le pusieran al árbitro un peluquín.

¡....y usted también!

A la tecnología china no le ha ido mucho mejor. Algunas ciudades en China utilizan cámaras de reconocimiento facial para hacer fotos a los peatones imprudentes que no respetan las normas y luego exponen sus rostros y nombres en grandes pantallas con el propósito de ridiculizarlas públicamente. Gran idea, hasta que una "quebrantadora de la ley" de la ciudad de Ningbo se ofendió. Era Dong Mingzhu, una multimillonaria local cuyo único "delito" fue aparecer en un anuncio en un costado del autobús que pasaba cuando la cámara hizo una foto. Aún así, se sumó al "muro de la vergüenza". La policía de tráfico de la ciudad admitió el error y rápidamente la retiró del sistema.

¡Todos tienen una casa de muñecas!

Todos hemos oído hablar de incidentes divertidos en los que algunos niños han utilizado los dispositivos de voz activados de sus padres, como Amazon Echo o Google Home para pedir lo que desean de corazón. Uno de estos incidentes ocurrió en la ciudad estadounidense de Dallas, cuando un niño de seis años pidió a Alexa, asistente virtual de Amazon, que le encargara una casa de muñecas (y dos kilos de galletas para un tentempié). Unos días más tarde un programa de noticias informó sobre el momento caprichoso. Cuando el presentador del noticiero dijo: "me encanta imaginarme a la niña diciendo, 'Alexa pídeme una casa de muñecas,'" muchas de las personas que estaban viendo el programa de televisión se

dieron cuenta de que sus propios dispositivos de Eco habían oído también la orden y habían hecho automáticamente los pedidos de casas de muñecas para ellos.

Haga lo que haga, no enfade a Sophia

"Sophia" es un robot humanoide social desarrollado por Hanson Robotics de Hong Kong. Tiene una cara atractiva, con una mandíbula cuadrada, pómulos altos y cejas impresionantes. Y puede mantener una conversación. Este es seguramente el robot del futuro. Cuando el CEO David Hanson y Sophia aparecieron en la cadena estadounidense CNBC, Hanson hizo al robot la pregunta que los humanos se han estado planteando durante años acerca de los robots: "Sophia, ¿quieres destruir a los humanos?" Sin dudarlo, Sofia (con una sonrisa excesivamente radiante para nuestro gusto), respondió: "Ok, voy a destruir a los humanos." Humanos, quedan advertidos.

Lo contrario de limpiar

¿Qué es lo peor que puede hacer un robot aspirador? Deje que Jesse Newton lo ilustre. Una noche su nuevo cachorro se hizo caca en el suelo en algún momento de la noche antes de la 1:30 de la mañana, mientras él y su mujer dormían. ¿Cómo sabía Newton que era esa hora en particular? "Nuestro Rumba funciona a partir de 1:30 de la mañana todas las noches", publicó en Internet una semana más tarde. "Y encontró la caca". Y no había hecho más que empezar: el robot aspirador esparció la caca del cachorro por toda la casa, decorando el suelo, las patas de los muebles, y las alfombras, "dando como resultado un hogar que se asemejaba mucho a un cuadro de Jackson Pollock," tal y como lo describió Newton.

Una receta para la confusión

Janelle Shane, una investigadora óptica, quería averiguar si la inteligencia artificial podía crear un menú que no pareciera artificial. Así que introdujo en una computadora 30.000 recetas de libros de cocina y lo programó para crear sus propias recetas. El resultado: algo llamado Pastel de atún Beothurtreed." ¿Quiere probar a hacerlo? Aquí está la receta:

1 mayonesa de manzana cocinada
5 tazas de grumos, en rodajas finas
Una vez que tiene la mayonesa de manzana y los grumos, "rodéelos con 1½ docena de agua pesada por alto, y drene y corte en ¼ pulgada dejando la sartén.

Otra especialidad era "Tart Cover Shrimp Butter Wol", con "1 lata de fruta pálida frita para cubrir ese escurrido." ¿Se ha quedado sin fruta pálida frita? Puede que tenga un poco de arroz, aunque probablemente nunca haya utilizado "taza de arroz blanco rallado", como indica otra receta. Está claro que Jamie Oliver puede dormir tranquilo.

ALGAS MARINAS ¿LA SOLUCIÓN?

Un nuevo tipo de alimento para el ganado podría cambiar el mundo.

Diane Godley

rebrand.ly/byneon



Las algas rojas, denominadas *Asparagopsis taxiformis*, podrían ser la clave para reducir drásticamente las emisiones de metano generadas por el ganado vacuno.

UNOS 15 AÑOS ATRÁS, en la pintoresca provincia canadiense Isla del Príncipe Eduardo, un granjero dedicado a los cultivos orgánicos en el área acertadamente llamada Seacow Pond dividió a sus vacas lecheras en dos predios, uno de los cuales tenía salida a la playa. Con el tiempo, Joe Dorgan advirtió que las vacas instaladas cerca del mar se encontraban en mejor estado que sus pares del otro predio; producían más cantidad de leche, presentaban menos infecciones en las ubres (lo que redujo un tercio los costos de salud en este grupo) y mostraban un alto nivel reproductivo. En resumen, parecían ser animales más felices. La única diferencia que podía observar entre los dos grupos era que los animales en mejor estado eran aquellos que tenían acceso a la playa y comían algas marinas.

Siguiendo una corazonada, Dorgan dispuso algunas algas a lo largo del camino para el ganado confinado en terreno común a fin de ver si registraba alguna diferencia. Al poco tiempo, esas vacas comenzaron a ponerse a la par de sus compañeras costeras. Entonces vendió la granja para comenzar un nuevo emprendimiento, North Atlantic Organics, una empresa de venta de productos a base de plantas marinas orgánicas a granjeros locales.

Él sabía que se trataba de algo grande. Pero no tenía idea de que aquello que había advertido a raíz de la nueva dieta de sus vacas estaba a punto de dar al mundo una herramienta potencialmente significativa en la lucha contra el cambio climático.

CON EL TIEMPO, DORGAN entendió que si bien podía alimentar a su propio ganado con algas e incluso donarlas, debía contar con la aprobación de la Agencia Canadiense de Inspección de Alimentos antes de que pudiera vender el producto. Para obtener el visto bueno de la agencia, necesitaba datos. Se contactó entonces con dos científicos especializados en agricultura de la Universidad de Dalhousie en la provincia vecina de Nueva Escocia que enfocaban sus investigaciones en nutrición animal y aditivos alimentarios alternativos para

ICONO: BENJAMIN LOURENÇO/ISTOCK/GETTY IMAGES PLUS



El científico Rob Kinley muestra algas rojas desecadas mediante congelación.

aumentar la productividad y la sostenibilidad ambiental.

Uno de los científicos, Rob Kinley, también estaba investigando formas de reducir las emisiones de gases de efecto invernadero del ganado a partir de modificaciones en la dieta. Para que el ganado digiera el pasto es necesaria la presencia de microbios en sus intestinos que ayuden a descomponer la celulosa. Y son precisamente estos microbios los que liberan abundantes cantidades de metano, un elemento que contribuye al calentamiento global. En promedio, una vaca puede emitir la misma cantidad de gases de efecto invernadero que un automóvil. Casi el 15 por ciento de los gases de efecto invernadero del mundo están compuestos por metano proveniente del ganado.

A partir de la mezcla de algas de Dorgan, Kinley comenzó a medir las emisiones producidas por las vacas. Descubrió una reducción del 18 por ciento en emisiones de metano respecto del ganado que no se alimentaba con algas.

Este fue un dato revelador y marcó el puntapié inicial para una búsqueda global de algas aún más eficientes.

DESCUBRIMIENTO AUSTRALIANO

EN 2013, KINLEY se encontraba de camino a Australia vía Holanda, donde estaba trabajando con probióticos y vacunas alimentarias. Ya en Australia se puso en contacto con colegas especializados en algas marinas y ganado de la Organización de Investigación Científica e Industrial del Commonwealth (CSIRO) y de la Universidad James Cook, y juntos comenzaron a estudiar

FOTOS: (PÁGINA ANTERIOR) BIOSPHOTO/ALAMY STOCK PHOTO. (ESTA PÁGINA) PHOTO COURTESY OF CISRO

las algas de las costas del estado de Queensland. Pero la selección de las algas no se realizaba al azar. "Sabíamos cómo tenía que ser la química de las algas y cuál era el impacto potencial de ciertos elementos en el rumen [estómago] del ganado; seleccionamos entonces las algas según su química y sus contenidos bioactivos", explica Kinley.

EN TODO EL MUNDO ESTÁN SURGIENDO PROPUESTAS CON ALGAS.



Una vez identificadas las principales algas candidatas, comenzaron a reducir las cantidades que incorporaban al alimento del ganado hasta llegar aproximadamente a un cinco por ciento. "Prácticamente se perdió el efecto de casi todas, excepto una", afirma Kinley: el alga roja denominada *Asparagopsis taxiformis*. Los resultados fueron tan rotundos que Kinley pensó que había alguna falla en los equipos del laboratorio. Sin embargo, una nueva evaluación confirmó que una suplementación de apenas un 0,5 por ciento del combo total de alimentos permitía reducir aproximadamente un 80 por ciento la liberación de metano.

Ante el creciente volumen de emisiones de gases de efecto invernadero a nivel global y el aumento de la presión para mantener bajo control el cambio climático, Kinley se propuso lograr aún mejores resultados. Cuando él y sus coautores publicaron el estudio sobre unidades de engorde o feedlots "*Mitigating the Carbon Footprint and Improving Productivity of Ruminant Livestock Agriculture Using a Red Seaweed*" (Cómo mitigar la huella de carbono y mejorar la productividad en la agricultura con ganado rumiante usando algas rojas) en la revista *Journal of Cleaner Production* en 2020, habían logrado reducir el suplemento de algas al 0,2 por ciento y eliminar el 98 por ciento de metano.

Con valores de este calibre, si tan solo el diez por ciento de los granjeros del mundo usaran algas como ingrediente de la alimentación de sus animales el efecto sería equivalente a eliminar casi 100 millones de autos de las calles. Y eso dejaría sin justificación alguna a los gobiernos que se muestran inflexibles respecto de las políticas climáticas para no contemplar a la agricultura en sus objetivos de emisión cero para 2050.

Las emisiones de metano permanecen en la atmósfera durante aproximadamente nueve años, un poco menos que el dióxido de carbono (CO2), pero su potencial respecto del calentamiento global es 86 veces mayor promediado en 20 años. Eliminar

ÍCONO: BENJAMIN LOURENÇO/ISTOCK/GETTY IMAGES PLUS





Izq.: *Asparagopsis taxiformis*, aquí cultivada en un tanque, probablemente se transforme en un elemento revolucionario para los productores de carne y lácteos. Der.: en el centro CSIRO una vaca disfruta de su alimento suplementado con algas marinas.

FOTOS: CORTESÍA DE FUTURE FEED

el metano que produce el ganado significa que los animales pueden convertirse en agentes carbono negativos (es decir, que absorben más carbono que el que emiten), y contribuir así a una reducción general en la generación de gases de efecto invernadero.

¿Otro resultado positivo? La producción de leche y carne es mayor porque cuando se reduce o se elimina el metano que emite el ganado, los animales pueden elevar los niveles de ácidos grasos que se generan en su cuerpo.

Como consecuencia, el ganado vacuno podría crecer más rápido, afirma Kinley. Eso significa que el animal podría producir la misma cantidad de carne con menos alimento, producir más carne con la misma cantidad de alimento o, en el mejor escenario, producir más carne con menos alimento.

¿CUÁL ES EL SIGUIENTE PASO?

EL POTENCIAL DEL suplemento de algas para reducir la producción de gases de efecto invernadero en el mundo es inmenso y la expectativa es que el ganado pueda comenzar a consumir FutureFeed, el producto comercial desarrollado por CSIRO, Meat and Livestock Australia y la Universidad James Cook, hacia fines de 2022.

Pero primero es preciso cultivar grandes cantidades de algas, lo que implica una nueva industria y un beneficio secundario de esta “súper

planta". Cuando a fines de 2020 FutureFeed recibió el reconocido premio Food Planet a iniciativas alimentarias sostenibles entre más de 600 candidatos, los jueces remarcaron otros impactos positivos del producto: "La tecnología podría aportar beneficios indirectos, como el filtrado de nutrientes perjudiciales en el océano y la generación de ingresos alternativos para países en vías de desarrollo donde la industria pesquera se encuentra bastante debilitada".

FutureFeed ya se encuentra trabajando con varios productores industriales para extender la utilización de algas a gran escala. Pero ya en todo el planeta están surgiendo emprendimientos. Muchos se están animando a incursionar en el tema, comenta Kinley, y ante la cantidad de empresas de acuicultura, como granjas de cultivo de ostras y mejillones, golpeadas por enfermedades, algunos están buscando la manera de comenzar a cultivar algas en vista de que ya cuentan con la infraestructura necesaria.

Inicialmente, FutureFeed solo podrá llegar al ganado vacuno destinado a producción de carne y leche en feedlots o unidades de engorde (en lugar de ganado de pastoreo). Teniendo en cuenta que las vacas lecheras comen unas tres veces más que las vacas que producen carne, "representa un enorme volumen de emisiones", afirma Kinley.

El suplemento podría comenzar a implementarse hacia fines de este año. Y debido a que los micronutrientes presentes en las algas reemplazarían algunos de los costosos aditivos que tradicionalmente se agregan al alimento de los animales para ofrecerles una dieta balanceada, los costos deberían reducirse. De acuerdo con Kinley, al aumentar la eficiencia en el procesamiento, el precio también bajará a medida que pase el tiempo.

MÁS ALLÁ DEL METANO

TAL COMO SEÑALARON los jueces de Food Planet, otro beneficio medioambiental del cultivo de algas es que estas especies limpian el agua del mar. Las algas, al igual que todas las plantas fotosintéticas, consumen CO2, elemento responsable de la acidificación del océano que ablanda los corales y valvas que contienen calcio. El gas se encuentra en los vertidos de las tierras cultivadas y puede causar proliferación de algas, un fenómeno que puede resultar tóxico para humanos, ganado y peces. Por lo tanto, el cultivo de algas a gran escala actuaría como biofiltro y convertiría la contaminación en agua de mar limpia.

Según un estudio realizado en 2017 publicado en *Nature Geoscience*, las algas podrían aislar un estimado de 173 millones de toneladas de carbono por año, lo que equivale aproximadamente a las emisiones anuales producidas en el estado de Nueva York. Del sorprendente potencial de las algas, afirma Kinley, "se desprende una extensa cadena de beneficios en diversas áreas".

LA INNOVACIÓN SE EXTIENDE

FUTUREFEED SE HA ASOCIADO con distintas empresas para extender el uso de las algas *Asparagopsis taxiformis* como ingrediente de la alimentación del ganado a fin de reducir las emisiones de metano.

✦ **Expertos de Volta Greentech,** un emprendimiento originado en Estocolmo, Suecia, están trabajando para cultivar algas rojas en forma sostenible en biorreactores verticales. La empresa se encuentra construyendo su segunda fábrica que se convertiría en la instalación de producción de algas rojas más grande del mundo. La firma anunció los resultados de un proyecto piloto en una granja comercial de ganado: en línea con algunas de las evaluaciones iniciales de Kinley, el suplemento alimentario de algas rojas redujo las emisiones de metano un 80 por ciento.

✦ En el emprendimiento hawaiano **Symbrosia** se utiliza un suplemento de algas rojas a nivel comercial en tres granjas, una en el estado de Nueva York, otra en el estado de Washington y una tercera ubicada en Hawái, y se ha registrado una reducción del 90 por ciento en las emisiones de metano.

✦ A fines del año pasado, **Blue Ocean Barns** publicó los resultados del primer ensayo comercial de un suplemento de algas rojas implementado en una granja lechera en los Estados Unidos. Los investigadores midieron cuatro veces al día las emisiones de metano producidas por 24 vacas situadas en California. Los niveles descendieron 52 por ciento en promedio y alcanzaron el 90 por ciento en el transcurso de siete semanas. Durante ese tiempo, se evitó el equivalente a cinco toneladas de emisiones de CO2.

LOS CIENTÍFICOS también están explorando otras vías para ayudar a reducir los niveles de metano:

✦ En un proyecto de investigación de la **Universidad de la Reina de Belfast** se están evaluando las cualidades particulares de las algas marrones y verdes nativas del Reino Unido e Irlanda (en lugar de algas rojas que crecen en climas más cálidos).

✦ La logística es una cuestión prioritaria para el proyecto australiano **Greener Grazing**. Será necesario cultivar y producir algas rojas a gran escala para reducir las emisiones de metano de manera significativa, por lo tanto, los investigadores se están concentrando en producir, recuperar y sembrar las esporas utilizadas para cultivo. También han desarrollado un sistema modular de agricultura oceánica mediante redes tubulares sumergidas para cultivo.



ICONO: BENJAMIN LOURENÇO/ISTOCK/GETTY IMAGES PLUS

Bodas con estilo

Además de el quién, el dónde puede marcar la diferencia.

Markus Ward

FOTO: NACASA & PARTNERS INC





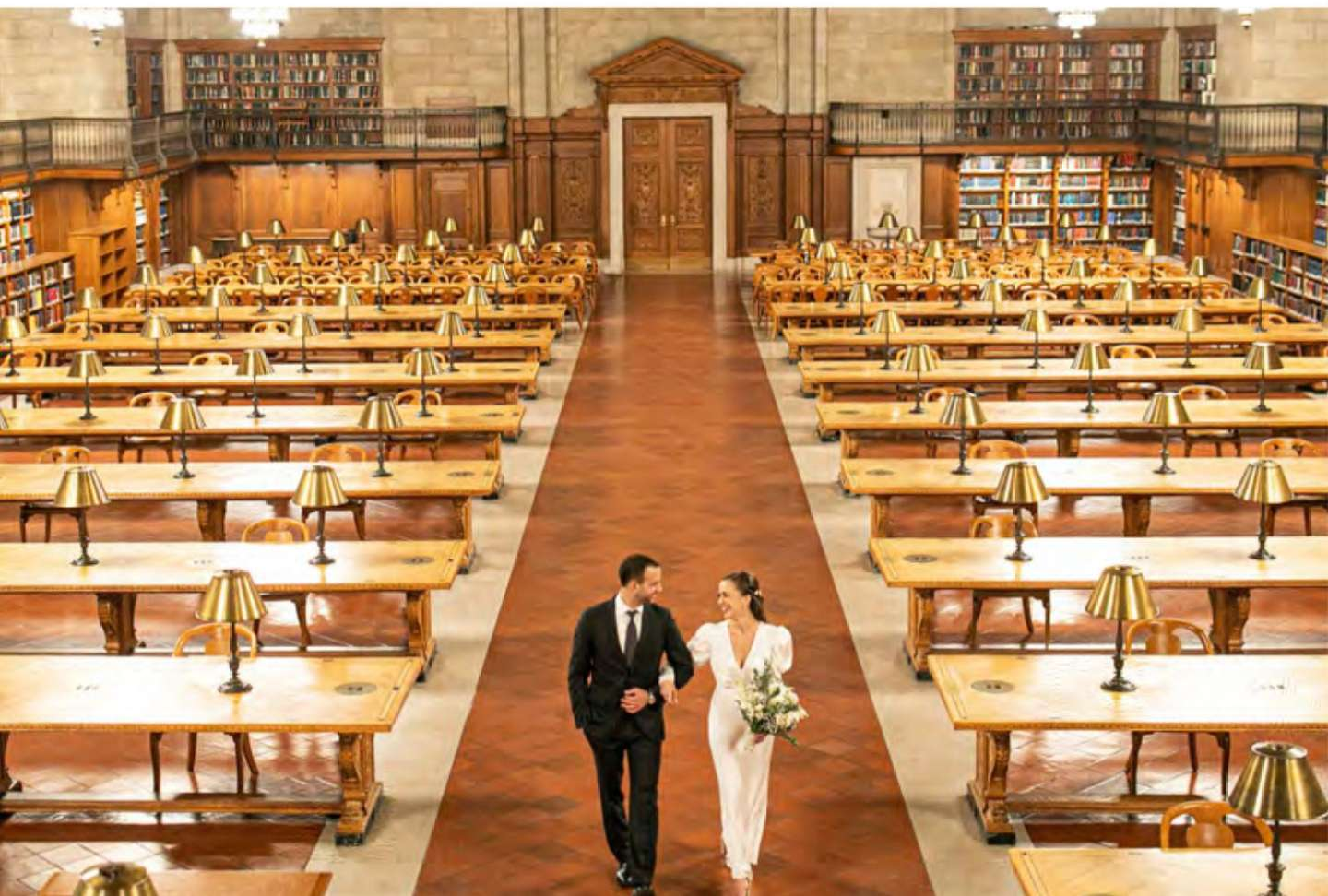
▲ **La premiada Capilla del Lazo de Hiroshima,** en Japón, construida en 2013, es un edificio para enamorarse en sí mismo. Dos escaleras de caracol se unen en la cúspide, simbolizando el viaje individual antes de unirse en matrimonio.

◀ **La capilla de bodas** de Blackpool, en Inglaterra, es el único edificio de arquitectura moderna en la "Milla de Oro" de la ciudad, frente a la playa. La capilla de acero inoxidable tiene vistas a la famosa torre de la ciudad.

▶ **En el acuario** Kattegatcenter de Grenaa, en Dinamarca, los visitantes pueden bucear con tiburones o, como eligió esta pareja, con un sacerdote, un testigo y un par de anillos.

▼ **El gran edificio** Stephen A. Schwarzman de la Biblioteca Pública de Nueva York es un lugar incomparable para una ceremonia civil entre bibliófilos. Terminado en 1911, fue el mayor edificio de mármol de Estados Unidos.

FOTOGRAFÍAS: (SENTIDO HORARIO DESDE LA IZQUIERDA) © ADE RIJKE; SCANPIX/AFP VIA GETTY IMAGES; ; ANÉE ATELIER








◀ **La Capilla de Hielo** de Shimukappu, en Japón, es un lugar genial para las parejas y sus abrigados invitados. Hecha con hielo natural, este lugar en una estación de esquí forma parte de un "pueblo de hielo" que puede visitarse de diciembre a marzo.

▶ **El amor lo hace volar.** Y si no, pruebe a posar para sus fotos de boda suspendido a 180 metros bajo este puente colgante con fondo de cristal en Yueyang, China.

▼ **Las cuevas de Wookey Hole,** en Wells, Inglaterra, ofrecen visitas para toda la familia. La arqueología demuestra que los lugareños han disfrutado de estas grutas desde hace unos 50.000 años. Desde 2007 se pueden incluso casar aquí.

FOTOGRAFÍAS: (SENTIDO HORARIO DESDE LA IZQUIERDA) © PICTURE ALLIANCE/DPA; © PVISUAL CHINA GROUP VIA GETTY IMAGES; © WOOKEY HOLE CAVES





ASÍ *es*

LA VIDA



Una amiga mía llevó a su hija adolescente a la consulta con un doctor nuevo. La enfermera asistente le hizo las preguntas acostumbradas, entre ellas si tenía una ETS.

—No, respondió la chica—. Tenemos una camioneta Toyota.

—BARBARA GAVLICK, *Estados Unidos*

Mientras esperaba mi turno en el consultorio médico, un joven de veintitantos años se acercó despacio a la recepción a solicitar cita para una mujer. Sin embargo, por más que se esforzaba, era incapaz de recordar su nombre de pila, solo que era la señora Brown. Frustrado, salió del consultorio. Minutos más tarde me crucé con él en el pasillo y vi que estaba hablando por teléfono.

—Oye, papá, dijo—. ¿Cuál es el nombre de pila de mi mamá?

—JAMES SECOR, *Estados Unidos*

Cuando cursaba el primer año de secundaria,

ILUSTRACIÓN: DAVE COVERLY/SPEEDBUMP.COM

Va a ser muy vergonzoso cuando termine la pandemia y yo siga queriendo cancelar los planes y quedarme en casa.

—MORGAN PARKER, *escritor*

---

un chico me pidió que fuera su novia. No estaba segura de haberlo oído bien, así que me puse nerviosa y le dije que sí. Él chocó la palma de su mano con la mía, nos dimos media vuelta y no volvimos a hablarnos el resto del curso.

—REDDIT.COM

Cierta vez dejé de dirigirle la palabra a mi esposo durante una semana, al final de la cual él comentó: "Oye, ¿has notado que últimamente nos llevamos muy bien?".

—BONNIE MACFARLANE, *comediante*

En una ocasión, un amigo mío fue a visitar a mi madre a su casa. Poco después, hablé con ella por teléfono.

—Me puse muy nerviosa —comentó.

—¿Por qué? —inquirí.

—Porque es un capitán de la Fuerza Aérea.

—Bueno, mamá, yo también soy un capitán de la Fuerza Aérea.

—Sí —respondió ella—, ¡y también me pones nerviosa cada vez que vienes!

—RICHARD A. VIRANT, *Estados Unidos*

En verdad, no me importa perder una hora a causa del horario de verano. La hora que elijo es en la que me toca hacer ejercicio.

—@KENTWGRAHAM

Las personas suelen decir: "Vivo el presente". ¿Saben qué? Todos lo hacemos. Así funciona el tiempo.

—HANNIBAL BURESS, *comediante*

Mi madre es siete años mayor que mi padre y él nunca deja que ella lo olvide.

Fue su cumpleaños recientemente y puso solo una vela en su torta. Mi madre parecía desconcertada, pero él le dijo:

—Bueno, no quiero poner más presión en tus pulmones."

—JOANNE AITCHISON

Mi marido estaba teniendo una conversación extensa, seria y sentida de hombre a hombre con nuestro nieto. Le decía que, en el futuro, él tendría sentimientos por otras muchachas.

Nuestro nieto asintió y respondió que ya tenía sentimientos por ellas.

Sorprendido, su abuelo le preguntó qué quería decir, y nuestro nieto respondió:

—Ellas, a veces, me hacen sentir muy enojado!".

—DEMI ROBERTS

Todos guardamos las claves en un archivo súper encriptado, bajo el nombre de CLAVES, ¿no?

—@MARU2310

Cómo vivir con más plenitud

Expertos en felicidad y médicos de cuidados paliativos comparten sus estrategias.

Lisa Fields

ILUSTRACIONES: *Jeff Kulak*



CUANDO JOHN HELLIWELL se casó con su esposa Millie hace 52 años, los dos ya eran bastante cercanos. “Ella quizá era mi mejor amiga entonces, pero no era algo en lo que pensara”, explica Helliwell sobre su noviazgo, que dio paso a una relación divertida y agradable que hasta la fecha se mantiene fuerte.

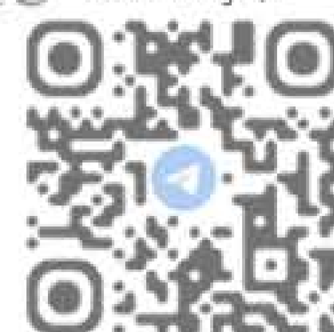
Décadas después de su matrimonio, Helliwell, profesor emérito de economía en la Universidad de Columbia Británica en Vancouver, Canadá, no solo comenzó a pensar más en la felicidad, sino que también se interesó de manera profesional en los factores que influyen en nuestro bienestar.

En 2017, la investigación de Helliwell confirmó que el matrimonio aumenta la felicidad y las personas que piensan en sus cónyuges como sus mejores amigos experimentan el doble de felicidad que otras personas casadas. Debido a que Helliwell considera a Millie su amiga más cercana, se concluye que su relación impulsó el buen ánimo del hombre durante el último medio siglo. Pero él no es el único académico que recopila enseñanzas significativas de sus propios hallazgos para vivir la vida con mayor plenitud. Diversas investigaciones también muestran que la felicidad no se trata solo de un matrimonio satisfactorio.



Reader's Digest habló con diversos expertos en felicidad para saber qué han aplicado de su trabajo para llevar vidas más satisfactorias. Médicos de cuidados paliativos también compartieron los conocimientos obtenidos al ayudar a sus pacientes a planificar el futuro, reforzar las relaciones importantes y apreciar el día a día, antes de que sea demasiado tarde. Estos son algunos de sus consejos que puede incorporar a su propia vida.

NUEVO GRUPO (26/05/2022)
https://rebrand.ly/byneon
Escanea el código QR:



Acepte que la edad es solo un número

ENTRE 2002 Y 2017, investigadores alemanes pidieron a adultos mayores de 40 años que compartieran su edad cronológica y que luego describieran la edad con la que se perciben. Las personas que se sentían más jóvenes que su edad real experimentaron mayor satisfacción con la vida, con menos emociones negativas como la culpa y la ira, lo que conducía a un incremento general de su sensación de bienestar. Para quienes se sentían

mayores el resultado era el opuesto.

Los factores relacionados con la salud también afectaron: la mala salud percibida, las enfermedades crónicas y las limitaciones físicas se asociaron con sentirse más viejos y con un menor nivel de estabilidad.

"Una persona con problemas de salud crónicos puede llegar a sentir una mayor discrepancia entre la edad percibida y la cronológica a lo largo del tiempo", dice el autor del estudio André Hajek, profesor de epidemiología interdisciplinaria de atención médica en la Universidad de Hamburgo. "Al mismo tiempo, este individuo puede tener menores expectativas de longevidad y, por lo tanto, sentir mayores dificultades para disfrutar su vida. Esto puede convertirse en una profecía autocumplida y llegar a conducirlo a un significativo deterioro en la salud futura debido a malos hábitos en su rutina".

Hajek, de 38 años, asegura que se identifica con su edad cronológica porque tiene dos hijos pequeños y hace poco se convirtió en profesor, ya que se encuentra en la edad común para un nombramiento de este tipo en Alemania. "Esta percepción podría cambiar en la segunda mitad de mi vida, cuando las obligaciones familiares con mis hijos disminuyan", explica el especialista.

"Factores como la autoeficacia general, el optimismo o, en particular, la pasión por la vida —por su trabajo, por ejemplo—, pueden afectar de manera muy positiva su percepción de la edad", asegura. "Trato de vivir con verdadera pasión por la ciencia lo cual, con suerte, me ayudará a mantenerme joven y satisfecho".



Abrace la incertidumbre

LOS MÉDICOS DE CUIDADOS PALIATIVOS suelen atender a pacientes con diagnósticos que limitan la vida y que no saben cuánto tiempo les queda. El hecho de que estas personas acepten la incertidumbre y luego planifiquen los posibles escenarios mientras aún viven el presente, ayuda a mejorar su salud mental y su calidad de vida en general, según un estudio escocés de 2016.

Scott Murray, autor del estudio y profesor emérito del grupo de cuidados paliativos primarios de la Universidad de Edimburgo, dice: "Muchos preguntan: '¿Cuál es el pronóstico?',

aunque su duda es '¿cuánto tiempo me queda?'. Pero en realidad es algo más profundo: '¿Cómo será esta experiencia para mí?'".

Él dice que una forma en que los pacientes pueden enfrentar su nueva realidad es verificar elementos de su "lista de deseos". Esto puede ayudarlos a enfocarse en las prioridades e ir tras objetivos realizables durante el tiempo que les queda.

La familiaridad de Murray con este tipo de conversaciones lo ayudó cuando le diagnosticaron cáncer de pulmón hace siete años. "Una vez que uno se enfrenta cara a cara con el hecho de que tal vez se muera, y luego se encuentra en la frontera final y se retira, comenzará a vivir", asegura el experto.

Aunque los resultados de Murray terminaron por ser claros y tratar su enfermedad era posible, enfrentó altos niveles de estrés mientras esperaba ese diagnóstico. Su estudio ha demostrado que las personas a menudo se sienten más ansiosas en esta etapa del proceso y saber eso le proporcionó algo de alivio.

Su experiencia en investigación, así como su familiaridad con los cuidados paliativos y los diagnósticos de cáncer lo ayudaron a abordar su situación de manera diferente a como lo hacen muchas personas, y esto a su vez puede ser útil para otros. "Durante los últimos 20 años, he reflexionado sobre la idea de la 'trayectoria de la enfermedad'", dice Murray. "Las personas no solo mueren;



existe una trayectoria progresiva de eventos. Y la gente debería preguntar sobre eso en lugar de solo enfocarse en la palabra 'pronóstico'".

Exprese gratitud

CONFORME LAS PERSONAS ENVEJECEN, es más probable que experimenten problemas de salud, deterioro cognitivo y la pérdida de seres queridos, lo que puede agravar los sentimientos de depresión y soledad. Pero los adultos de mediana edad en adelante que expresan agradecimiento tienen menos probabilidades de sentirse solos, según un estudio holandés de 2019.

"Los sentimientos de gratitud pueden llevar a una perspectiva de vida más amplia, un comportamiento más social y una mayor conexión", dice la autora del estudio Jennifer Reijnders,

profesora asistente de psicología de la vida en la Open University de Heerlen, Países Bajos.

Reijnders ha comenzado a expresar más gratitud en su propia vida desde que comenzó a investigar estos beneficios. “Hacerlo incrementó la conexión y las emociones positivas que experimento con ciertas personas, disminuyendo sensaciones como la soledad”, asegura.

La investigadora notó este poder por primera vez luego de expresar su gratitud hacia una amiga en una tarjeta de cumpleaños. “Ella apreció mucho el detalle, se emocionó y comenzó a hacer lo mismo en sus tarjetas. En verdad intensificó la conexión y el vínculo entre nosotras. Ahora escribo este tipo de notas a la gente con regularidad”.

Fomente conexiones virtuales

SI NO PUEDE REUNIRSE con amigos porque vive lejos, se le complica transportarse o desconfía de socializar a raíz de la pandemia, conectarse en línea para mantener relaciones importantes puede ayudarlo a permanecer cerca y mejorar su calidad de vida.

Un estudio británico de 2021 descubrió que los adultos mayores que usaron Internet para comunicarse durante la pandemia tenían una mejor calidad de vida, así como un menor riesgo de mal humor o depresión, en comparación con las personas de la misma edad que no se comunicaban de esta manera.

“Según nuestro estudio, el mejor tipo de contacto social por Internet es a través de correo electrónico o videollamadas”, dice el autor de la investigación, Simon Evans, profesor de neurociencia en la escuela de psicología de la Universidad de Surrey, Inglaterra. “Esta es una excelente forma de ayudar a los adultos mayores a sentirse más conectados e incluidos en sociedad”. (Sin embargo, las redes sociales no son ideales, ya que pueden provocar ansiedad o sentimientos de estarse perdiendo de algo.)

Durante los últimos años, Evans decidió de forma consciente socializar con amigos cercanos a través de videollamadas y correos electrónicos, en parte debido a sus hallazgos. “La comunicación en línea ha sido de gran ayuda para sentirme más conectado con las personas que son importantes para mi vida”, dice el especialista, quien se mantuvo en contacto de esta manera tanto antes de la pandemia como durante ella, cuando verse en persona se volvió complicado. “No cabe duda que comunicarme por Internet durante los períodos de confinamiento permitió que me sintiera menos aislado y más positivo en los momentos difíciles”.

Documente sus deseos de atención médica

EN 2009, ALEMANIA promulgó una legislación que fortaleció el poder de las directrices anticipadas. Se trata de documentos legales que permiten a las

personas especificar el tipo de atención médica que desearían, o la que rechazarían, si, por alguna razón, no son capaces de tomar decisiones por su cuenta.

En la década posterior a dichas acciones, esta previsión creció en popularidad y uso: un estudio alemán de 2021, realizado en Berlín, sugirió que la cantidad de personas con diagnósticos que limitan la vida que usaron directrices anticipadas casi se triplicó entre 2009 y 2019.

Los mencionados documentos ayudan a comunicar sus deseos a los médicos, demás de aliviar la carga que supone tomar decisiones por parte de los familiares. Saber que evitará que sus seres queridos adivinen sus deseos de atención médica durante un momento estresante, puede afectar de forma positiva su bienestar actual, especula el autor del estudio, el doctor Jan Graw, médico del departamento de anestesiología y medicina de cuidados intensivos en el hospital público universitario Charité-University Medicine Berlín.

El trabajo del doctor Graw lo llevó a analizar distintos escenarios en los que las personas pueden perder su capacidad para tomar decisiones sobre el cuidado de su salud. También lo inspiró a pensar más allá de las directrices anticipadas.

"Consideraría hablar con las personas cercanas a usted acerca de sus creencias personales —sus actitudes relacionadas con la vida y la muerte— e identificar quiénes podrían sustituirlo en la toma de decisiones futuras", dice. Prepararse para posibles situaciones de estrés, añade, puede contribuir a sentirse mejor.

Perdone a otros

LOS ADULTOS MAYORES que son más indulgentes tienen menos probabilidades de experimentar depresión, según una investigación publicada en 2019. Esto quizá se deba a que el perdón les ayuda a experimentar un mayor bienestar emocional y físico, además de mejorar su nivel de satisfacción con la vida.

"Cuando lleva cierto camino recorrido, uno tiende a recordar lo que le sucedió: las acciones que realizó, las decisiones que tomó, las relaciones rotas, el dolor que sufrió", dice la autora del estudio, Jessie Dezutter, profesora titular de psicología y ciencias de la educación en KU Leuven en Bélgica.

"El perdón es una herramienta de gran importancia para encontrar un poco de tranquilidad, de modo que concluya las cosas de una manera constructiva y positiva y se sienta bien con los errores o faltas específicas que cometió o que otros cometieron con usted".

El perdón no necesita reconciliación. Puede perdonar en su corazón sin necesidad de decírselo a quien esté implicado. Esto es útil si alguien ha muerto, si la persona a la que está perdonando fue abusiva o si una relación ya concluyó.

Dezutter aplicó este método con un viejo amigo. “Las situaciones dolorosas se volvieron tan extremas que decidí que el perdón era necesario, pero que seguir invirtiendo en la relación no era prudente”, cuenta.

“No se trata tanto de olvidarse de sus conexiones con otros, sino de tomar una posición más distante”, añade la especialista. “Aceptar que todos somos humanos con nuestras propias fallas y errores puede brindar una sensación de alivio. También nos ayuda a abrir nuevas oportunidades para involucrarnos más en relaciones y amistades”.



Ate cabos sueltos

COMO MÉDICO DE cuidados paliativos, el doctor Ira Byock ayuda a las personas con diagnósticos que limitan la vida a encontrar un cierre a través de una conversación significativa. Y sus enseñanzas se pueden aplicar a cualquier persona que quiera vivir una vida más feliz, comenzando ahora mismo.

Imagine, dice, que tuviera un accidente automovilístico y supiera que está a punto de morir. ¿Cuáles serían las cosas que desearía haber dicho a sus seres queridos mientras tuvo la oportunidad? “Solo existen cuatro cosas que en verdad necesitamos decirle a la gente: ‘Por favor, perdóname. Te perdono. Gracias. Y te amo’”, asegura Byock, autor de Decir lo que importa (*The Four Things That Matter Most*), . “Entonces, ¿por qué esperar para decir estas cosas?”.

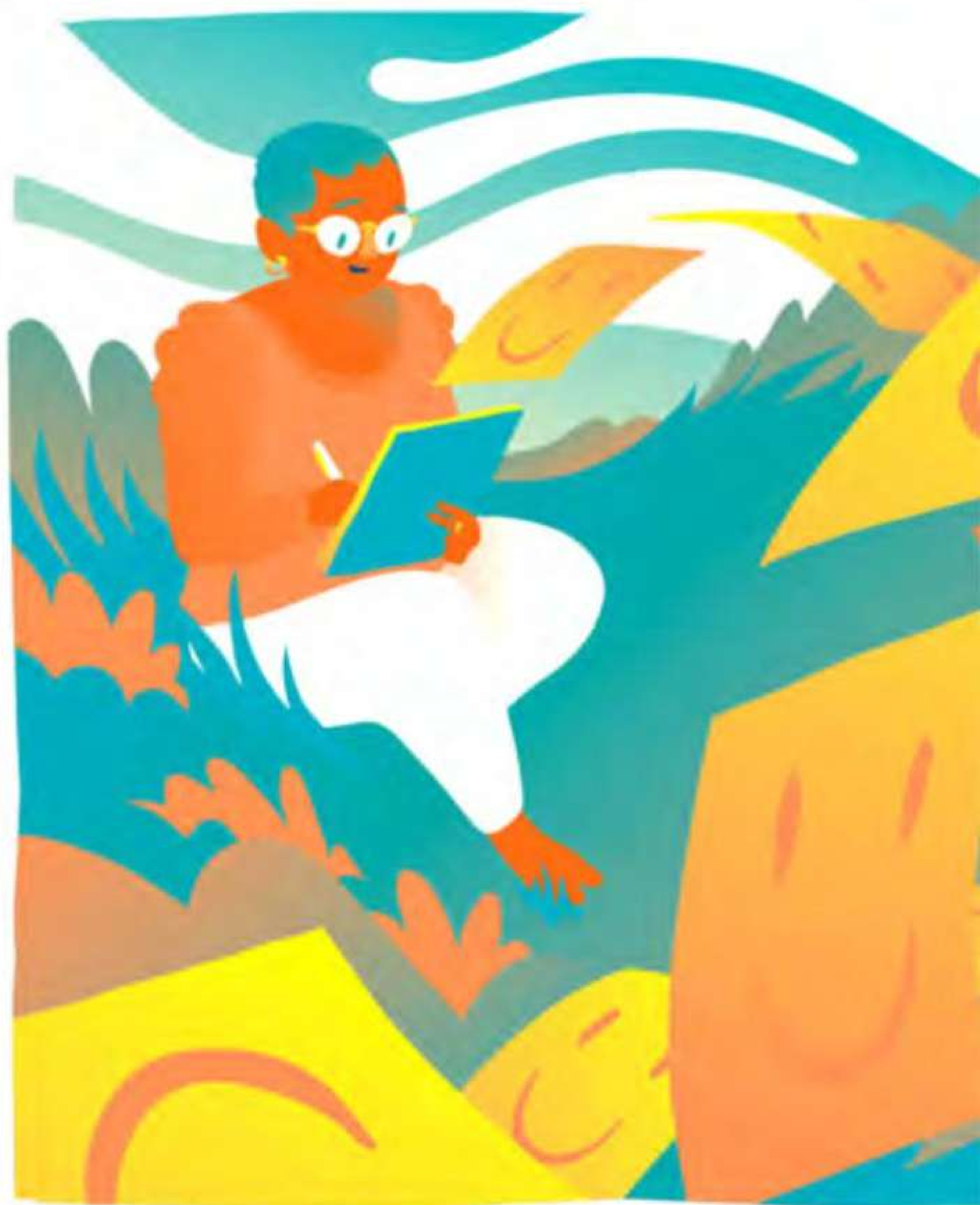
Por su parte, el experto disfruta de cómo se siente después de disculparse, al perdonar y compartir su gratitud o expresar sentimientos de amor hacia la gente. “Cuando no se dejan de lado las palabras de importancia crítica entre dos personas que se preocupan una por la otra, la calidad de la relación cambia”, dice Byock. “Eres más consciente del valor de la relación, lo que, para mí, implica una celebración”.

Reparar y nutrir los lazos con otros ayuda a aumentar la felicidad porque se valoran más a los amigos y familiares. “Esto es lo más cercano a una verdad universal que casi todo lo que sé sobre los seres humanos: cuando uno se concentra en lo que más importa, no son las cosas, siempre son las otras personas”, asegura el autor. “El ejercicio aquí, a medida que envejecemos, es mantener la pregunta presente: ‘¿Qué tiene mayor importancia?’”.

UN “DIARIO DE LA FELICIDAD” PUEDE AYUDARLO A ENCONTRAR PLACER EN LA VIDA

Sarah Garone

TOMADO DE*THE WASHINGTON POST*



La vida bajo la nube pandémica me había pasado factura. Algunas de mis amistades se habían desvanecido, dejándome triste. Las decepciones por la forma en que mi gobierno respondió a la pandemia me convirtieron en una persona resentida.

La gente a mi alrededor había notado estos cambios emocionales. Mi esposo me preguntó si podía quejarme menos, ya que él se llevaba la peor parte de mi frustración. Empecé a ver que me estaba convirtiendo en una caricatura de una persona triste que no quería ser.

Mi falta de sentir placer realmente me golpeó cuando mi familia estaba de vacaciones en un viaje por ruta. Normalmente me encanta viajar, pero en esta ocasión en particular, mientras miraba por la ventana el hermoso paisaje del norte de Arizona, me di cuenta de que no sentía nada. Intelectualmente, podía ver las razones para sentir placer, pero los sentimientos en sí no estaban ahí.

Después de buscar en Internet y autodiagnosticarme un caso leve de anhedonia (la incapacidad o la disminución de la capacidad para sentir placer), me topé con una publicación de un blog que recomendaba llevar un “diario de placer”. Estaba intrigada. Llevo un diario desde los 10 años, así que escribir algunas líneas sobre las cosas de mi día que me provocaban alegría parecía factible.

Desde hace varios meses, llevo un registro diario de todas las cosas, grandes y pequeñas, que me han brindado deleite, satisfacción y gozo. He registrado experiencias sensoriales (el olor y el sabor de mi café de la mañana), impulsos emocionales (reavivar una vieja amistad), inci-



dentes divertidos (las graciosas tonterías de mi hijo de diez años) y delicias que desafían la categorización, como la sorpresa que me llevé cuando una lagartija se cruzó en mi camino en un paseo matutino. Incluso algo tan mundano como una ducha caliente o cantar al son de la radio se convierte en parte de mi diario.

Escribir de esta manera ha dado lugar a algunas ideas. Por un lado, ha sido un interesante ejercicio de afirmación. Como nutricionista y escritora sobre alimentación, mi adoración por la comida me hace sentir convencida de que estoy en el camino correcto en cuanto a mi carrera. No pasa un día sin que esté grabando las glorias de una ensalada bien acomodada o el crujido de la coliflor asada. Regresar a las raíces de por qué elegí mi trabajo es resurgir a un nivel de placer que estaba enterrado debajo del día a día de la vida.

De hecho, he descubierto la fuente inagotable que se encuentra en actividades de fácil acceso como escuchar música, disfrutar de una gran novela o abrazar a mis hijos. Es una hermosa revelación.

También ha sido revelador descubrir las cosas que creo que debería disfrutar, pero no lo hago. Un día, cuando abrí mi diario para escribir sobre la cena que había tenido con una amiga, me di cuenta de que en realidad no había disfrutado mucho de nuestra interacción. Ella había descargado sus problemas, mientras yo estaba sentada como un autómata sonriente y asintiendo. (Dicho sea de paso, probablemente eso fue lo que mi esposo sintió de mi parte en mis muchos meses de quejas). Sin embargo, sobre todo, el principal beneficio que he notado al llevar un diario de los placeres cotidianos es que mantiene el gozo al frente de mis pensamientos. Y cuando me enfoco en cómo disfrutar de la vida, obtengo más alegría de ella. Después de varios meses de escribir un diario, no puedo decir que me deleite en cada momento, o incluso que encuentre la misma felicidad que antes de la pandemia, pero hacer un seguimiento de las cosas que me dan alegría ha sido mucho más impactante de lo que hubiera imaginado. A medida que perfeccioné mi visión del placer en la vida, evité que las cosas menos placenteras me robaran la alegría.

TOMADO DE THE WASHINGTON POST (23 DE NOVIEMBRE DE 2021), COPYRIGHT © 2021 POR THE WASHINGTON POST



En el marco de nuestro centésimo aniversario, compartimos este artículo siempre vigente publicado originalmente en la edición de marzo de 2008 de *Reader's Digest*.

En Oaxaca, El Picante

La comida de esta icónica ciudad mexicana fue suficiente para que mis ojos se llenaran de lágrimas.

Robert Kiener

es el Rey

Al recorrer el bullicioso mercado de abasto en la ciudad de Oaxaca, México, me siento algo abrumado ante las inmensas montañas de frutas, verduras, carnes, pescados y aves y sus intensos colores. Mientras intento abrirme paso sobre el piso resbaladizo esquivando clientes que se mueven a toda velocidad de un lugar a otro, los vendedores me ofrecen de todo, desde quesos exóticos elaborados con tres leches de vaca hasta la especialidad local, chapulines, o saltamontes fritos.

Me niego a permitir que alguien se interponga en mi cruzada. Vine a Oaxaca (se pronuncia "ua-ja-ca"), uno de los centros culinarios de México, en busca de algunos de los chiles más picantes del mundo.

Mi guía, Susana Trilling, una reconocida experta en comida mexicana y autora de varios libros de cocina, me lleva hasta un rincón del mercado donde encontramos un puesto tras otro de chiles picantes de todas las formas, tamaños y colores imaginables. Allí están ellos, en pilas altísimas sobre cestos de madera, desparramados sobre canastos plásticos de lavandería y rebalsando de bolsas de arpillera.

"Aquí tenemos una variedad mucho más amplia de chiles picantes que en cualquier otro lugar del mundo", comenta Susana.

Efectivamente, fanáticos de los chiles picantes de todos los rincones del mundo, conocidos como "chileheads", realizan peregrinaciones a este mercado para expresar su devoción ante el altar de este humilde pero adictivo fruto.

Susana saluda al vendedor como a un viejo amigo y comienza a señalar las diferentes variedades: chipotle de color marrón oscuro, cascabel de forma esférica, guajillo rojo desecado, serrano rojo y verde, mirasol de diez centímetros de largo, piquín con forma de bala y jalapeño.

En otro puesto me muestra unos habaneros, unos chiles de color naranja intenso con forma de linterna que se ven encantadoramente bellos. Apenas me acerco para agarrar uno, Susana sujeta mi brazo. "No toques esos a menos que estés usando guantes", me dice. "Son peligrosamente picantes". Si tocas un chile habanero con las manos descubiertas y luego inocentemente te

FOTOS: (PÁGINA ANTERIOR) ©GETTY IMAGES. ESTA PÁGINA (CHILES) ©GETTY IMAGES; (STREET, DANCERS) ©SHUTTERSTOCK





En sentido horario, desde arriba: chiles picantes exhibidos en un mercado; la ciudad de Oaxaca en las montañas de Sierra Madre; celebración del Día de la Virgen de Guadalupe durante diciembre.



frotas los ojos, la experiencia será muy dolorosa, agrega la experta.

Le pregunto qué pasaría si mordiera un pequeño trozo para probar. "¡Te explotaría la cabeza!", me responde. Su tono y la seriedad repentina de sus profundos ojos marrones me convencen de que no está bromeando.

A pesar de la advertencia, no tardaría mucho en morder en anzuelo.

SE ESTIMA QUE una de cada cuatro personas come chiles picantes a diario. Son ingredientes habituales de la dieta de muchas personas en distintos lugares del mundo, desde México y Medio Oriente hasta Tailandia y Corea.

Primero fueron domesticados en Sudamérica, en la región que hoy ocupa Bolivia, unos 6.000 años atrás. Los incas llamaban "ají" a este fruto picante y los aztecas luego lo llamaron "chile". Gracias a Cristóbal Colón, estas delicias se extendieron por toda Europa a fines del 1400. Comerciantes portugueses y españoles los llevaron a África y Asia, donde fue tal su éxito que al poco tiempo los locales comenzaron a considerar como propios estos frutos importados. Hoy, debido a la popularidad que adquirió el producto y la facilidad que presenta para la polinización cruzada, existen miles de variedades en el mundo. Los tailandeses consumen más cantidad de ajíes picantes que el resto del mundo (cinco gramos por persona por día). India produce mayor volumen de estos frutos que cualquier otro país (más de 800 mil hectáreas de plantaciones). El famosísimo condimento picante húngaro páprika (palabra que en latín significa "pimienta"), proviene de los pimientos rojos picantes y dulces que crecen en Europa Central y España.

Los chiles picantes han sido siempre parte del folklore en todos los rincones del mundo. Se utilizaban para detener vampiros y hombres lobo en Europa del Este, y en América Central y América del Sur se creía que brindaban protección contra el "mal de ojo". En el norte de México aún se utilizan como ingredientes en pociones destinadas a causar males a enemigos y como remedio para combatir la resaca.

Sin embargo, cualquiera sea el lugar al que vaya, la primera regla parece ser: cuanto más picante, mejor. Recientemente, cerca del antiguo pueblo punyabí de Multan, un amigo paquistaní me contó sobre una variedad de chiles feroces que te hacían lagrimear: "No existe ningún chile que sea demasiado picante".

¿Por qué los fanáticos desean probar chiles extremadamente picantes? "La respuesta fácil es que estamos locos", afirma Dave DeWitt (conocido también como el "Papa de los ajíes"), autor de distintos libros relacionados con este fruto y editor fundador de la revista Chili Pepper.

FOTO: SHUTTERSTOCK





La conocida experta en cocina mexicana Susana Trilling (derecha) en un mercado de Oaxaca, considerada por muchos la capital gastronómica de México.

FOTO: ROBERT KIENER

Pero también existe una explicación fisiológica. El organismo libera endorfinas para contrarrestar el dolor que produce un chile rojo picante. “Esas endorfinas generan una suave euforia, una ligera sensación de embriaguez, de intoxicación… con chiles”, comenta DeWitt.

Los aztecas clasificaron los chiles picantes según una escala maravillosamente descriptiva que incluye “picante” “súper picante” y “picante desenfrenado”. Más recientemente, los científicos desarrollaron la escala Scoville. Los jalapeños suaves pueden llegar hasta 5.000 unidades Scoville, mientras que el aterradoramente picante habanero (el chile mexicano sobre el que me advirtió Susana Trilling) puede alcanzar hasta 300 000 unidades Scoville.

PARA VER DE PRIMERA MANO cuán potentes pueden ser algunos ajíes, viajo con Susana Trilling unas cinco horas hacia el oeste de la ciudad de Oaxaca hasta Chalcatongo. “Conoceremos a Annalyse Ramírez Martínez, la ‘Reina de los chiles’ de Oaxaca”, me explica Susana mientras nuestro auto trepa cada vez más alto por las montañas de Sierra Madre. “Es una cocinera experta y los platos con chiles son su especialidad”.

Cuando llegamos al bullicioso pueblo comercial, compramos un paquete de chiles costeños, pequeños chiles rojos desecados picantes. Se convertirían en el ingrediente principal de un plato, salsa de barbacoa, que Annalyse prepararía para nosotros.

El picor de los chiles se debe a un químico llamado capsaicina ubicado en la pared interna de la vaina del ají. Cuando llegamos a la modesta casa de madera de Annalyse, Susana comienza a explicar lo potente que puede ser esta sustancia. Los incas quemaban ajíes rojos para cegar temporalmente a los invasores españoles, y para castigar a



quienes cometían actos indebidos, los mayas los obligaban a inhalar el humo ácido de ajíes ardientes. En la actualidad, el gas pimienta y el gas lacrimógeno que utilizan las fuerzas policiales contienen capsaicina.

Repentinamente, el chile costeño de aspecto engañosamente suave que había estado burbujeando en la cocina a gas de Annalyse, comenzó a humear. La pequeña cocina se llena de humo ácido y algo hostil. Mis ojos inmediatamente comienzan a llenarse de lágrimas y luego me sorprende un potente ataque de tos.

No logro soportarlo más de un minuto, salgo corriendo al patio y caigo de rodillas mientras intento respirar bocanadas profundas de aire fresco. Y creo que no comí ni uno hasta que no recuperé la compostura.

La historia del chile no es solo una historia de dolor y lágrimas. Los científicos descubrieron que un ají crudo

El arte de contar historias

EN EL TRANSCURSO DEL SIGLO PASADO, *Reader's Digest* atrajo a muchos escritores reconocidos y algunos de ellos continúan ocupando nuestras páginas con el tipo de historias por las que siempre nos hemos distinguido: historias que informan y entretienen. Uno de esos escritores es Robert Kiener, autor de este artículo. "Cuando era niño mis padres eran suscriptores. Siempre me impresionó la profundidad de sus relatos y la vivacidad de su redacción", comenta Kiener. "Me fascinaba que sus escritores viajaran por el mundo y acercaran a las manos de los lectores personas y lugares tan interesantes".



Kiener obtuvo su título en periodismo y comenzó su carrera en *Reader's Digest* en la edición asiática de la revista en Hong Kong en 1980. Desde entonces, en sus más de 100 historias a lo largo de estos 40 años ha cubierto México, Tailandia, Pakistán, Brasil, Camboya y la mayoría de los países de Europa. "Siempre pensé que escribir para Digest, conocer lugares y entrar en la vida de las personas era un privilegio excepcional", confiesa Kiener, quien hoy se encuentra instalado en las montañas en Vermont, Estados Unidos.

Lograr cercanía y establecer un vínculo personal con seres y lugares es efectivamente la forma de dar vida a las mejores historias. Algunos de los recuerdos más memorables para Kiener incluyen nadar con pirañas en Brasil; pasar un tiempo en las áreas rurales de Pakistán junto a la valiente activista de derechos humanos Mukhtar Mai; y abordar el barco carguero más grande del mundo en el Mar del Norte cerca de Rotterdam en una escalera de cuerda.

contiene más vitamina C que una naranja. Investigadores de la Universidad de Nottingham en el Reino Unido han publicado hallazgos que muestran que la capsaicina sería capaz de matar tumores cancerígenos.

Otros estudios sugieren que esta sustancia reduce el colesterol y el dolor vinculado con artritis, diabetes y problemas musculares y articulares. Científicos del Instituto Max Planck de Alemania sostienen que los chiles también podrían prevenir la formación de coágulos. Los ajíes picantes también pueden aliviar los síntomas del resfrío común ya que ayudan a combatir la congestión y reducir la mucosidad.

"Pareciera que la versatilidad de los chiles no tiene fin", afirma Danise Coon, coordinador de programas del Instituto de Investigación sobre Chiles de la Universidad Estatal de Nuevo México.

MI VIAJE A MÉXICO está por llegar a su fin y ya no puedo seguir posponiendo lo inevitable. Llegó la hora de probar el ají más picante de este país, el habanero. Una bolsa de plástico con media docena de ellos espera sobre el escritorio de mi habitación del hotel en la ciudad de Oaxaca. Teniendo presente la recomendación de Susana de no tocarlos con las manos descubiertas, valientemente me pongo antes un par de guantes descartables.

Aprendí que el agua es sencillamente inútil para apagar el incendio que los chiles picantes encienden en la boca. Tengo a mano, en cambio, un cartón de leche y un poco de yogur; las proteínas de la leche ayudan a neutralizar la capsaicina.

Como si fuera un cirujano, cuidadosamente corto una diminuta rebanada de la pulpa de una de las vainas que miden unos cuatro centímetros de largo. Con ayuda de un palillo, lo poso sobre mi lengua…

Instantáneamente estalla una bomba en mi boca. Mi lengua se incendia, siento como si estuviera recibiendo el impacto de un lanzallamas en mi paladar superior. "¡PICANTE, PICANTE, PICANTE!", grito.

Mis ojos lagrimean y comienzo a sentir que me falta el aire. Gotas de sudor se deslizan por mi frente. Seguramente, pienso, mi cabeza pronto explotará. ¿Cómo es posible que una diminuta tajada de chile desencadene semejante golpiza?

Bebo de un trago la leche y el yogur pero pasan varias horas hasta que mi boca vuelve a sentirse medianamente normal. No recuerdo haber experimentado una estampida de endorfinas.

Más tarde ese mismo día, decido recompensarme con un pote de helado de mango que compro en un puesto del Mercado Benito Juárez. Aquel habanero parece un recuerdo lejano. Luego, al alzar la cuchara y acercarla a mis labios, el dueño del puesto me alcanza un pequeño bol y me pregunta: "¿Le gustaría un poco de salsa de chile sobre el helado?".



FOTOGRAFÍA *Joleen Zubek*

ESTAFADO POR MI MEJOR AMIGA

Me robó casi 92.000 dólares, me llevó a la bancarrota y arruinó mis perspectivas. Pero al final obtuve justicia.

Johnathan Walton

TOMADO DE HUFFPOST.COM

NUEVO GRUPO (26/05/2022)
https://rebrand.ly/byneon
Escanea el código QR:



rebrand.ly/byneon
byneon Neon147

"Puedo ayudar", dijo. Con esas palabras comenzó una pesadilla de cuatro años, ya que caí de lleno en uno de los fraudes más viejos del mundo: la estafa de la herencia.

Pero este plan no fue ideado por un príncipe nigeriano ficticio que se contactó conmigo por medio de un correo electrónico sospechoso. Caí bajo el hechizo de una mujer encantadora que logró adentrarse en mi vida y se volvió mi mejor amiga. Por desgracia, también era una estafadora internacional que huía de las autoridades y yo estaba a punto de convertirme en uno más de sus "objetivos".

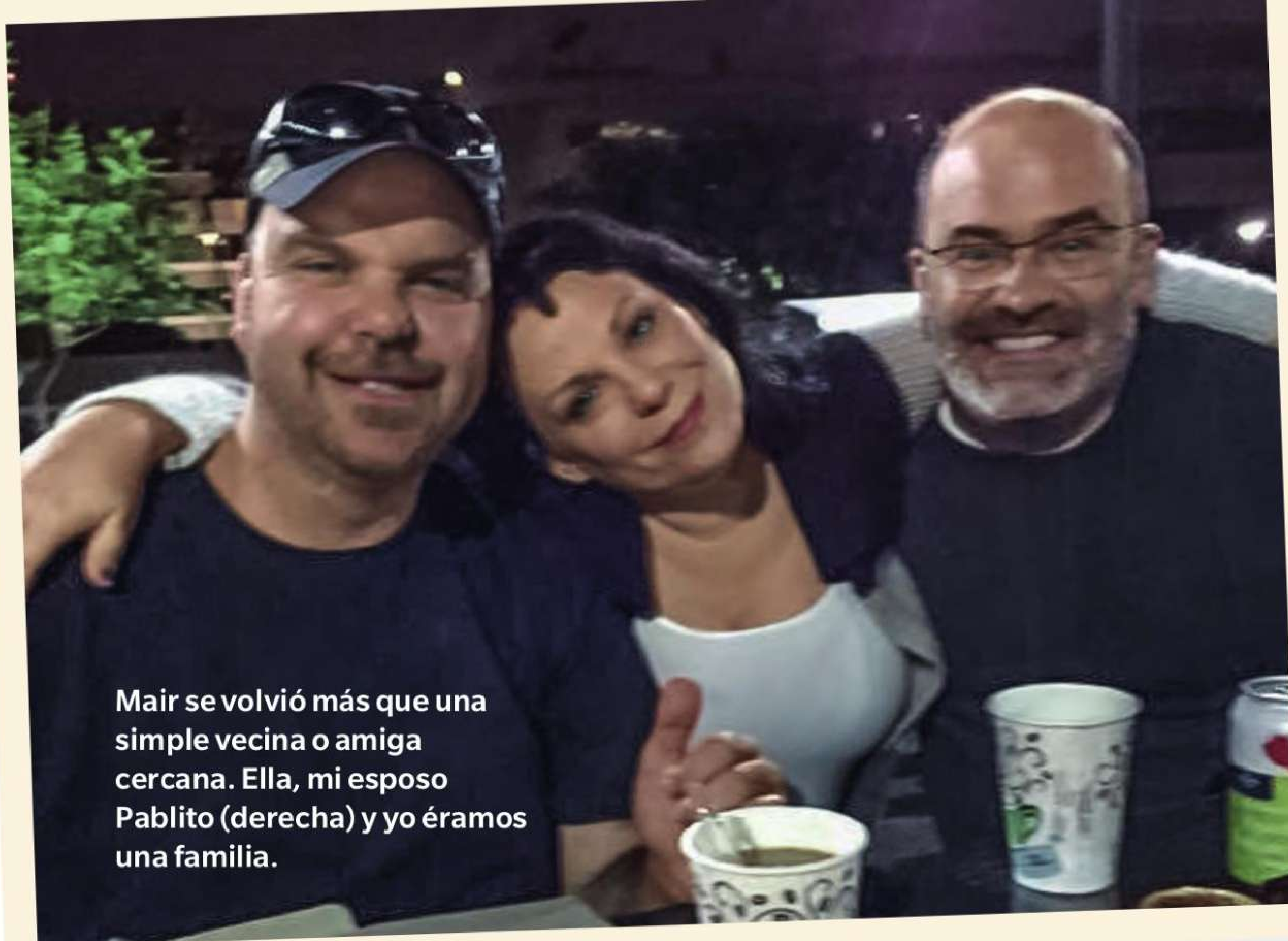
Sus engaños lograron quitarme casi 100.000 dólares mediante una serie de ingeniosos trucos de confianza, destruyendo al mismo tiempo mi sentido de identidad y oscureciendo mi otrora alegre perspectiva.

Y mientras arruinaba mi vida, también estafaba a docenas de personas en todo el mundo haciéndose pasar por videntes, agentes hipotecarias, psicólogas, abogadas y agentes de viajes; incluso llegó a fingir que era víctima del cáncer.

Era una auténtica reina de los fraudes que usaba disfraces y cirugía plástica para alterar su apariencia de un crimen a otro. Yo era un productor de

ME AGRADÓ AL INSTANTE. ERA ATREVIDA, DIVERTIDA, INTELIGENTE Y FRANCA EN EXTREMO.

PÁGINA ANTERIOR Y ESTA PÁGINA: CORETSÍA DE JOHNATHANWALTON.COM


Mair se volvió más que una simple vecina o amiga cercana. Ella, mi esposo Pablito (derecha) y yo éramos una familia.

programas de telerrealidad en Los Ángeles y me dejé llevar por la mentira de sus magistrales actuaciones.

Podría haberse salido con la suya y seguir engañado a más personas, de no ser porque ella misma, sin saberlo, me volvió un justiciero implacable. Porque en lugar de hundirme por completo tras sus acciones (y la quiebra a la que me condujo), encontré la fuerza que no sabía que tenía para levantarme de los escombros. Y me defendí. Comencé mi propia investigación sobre sus estafas, descubrí a otras víctimas y ayudé a llevarla ante la justicia.

En la actualidad está presa y tal vez se pregunte cómo diablos terminó siendo víctima de una de sus víctimas.

Permítanme explicar.

"LOS QUIERO, CHICOS"

SE PRESENTÓ EN la sala de mi casa como Mair Smyth en mayo de 2013, al unirse a un grupo de vecinos enojados para discutir qué hacer sobre la pérdida del acceso a la piscina de nuestro edificio, a causa de un pleito legal con un edificio vecino.

"Yo puedo ayudar", nos dijo. "¡Mi novio es abogado y puede recuperar la piscina!".

Al instante me agradó. A todos los presentes nos pareció una persona amena. Se trataba de una mujer atrevida, divertida, inteligente y franca





CORTESÍA DE JOHNATHANWALTON.COM

en extremo. Resulta bastante irónico que alguien que resultó ser una mentirosa de ese nivel, diera la impresión de siempre "decir las cosas como son".

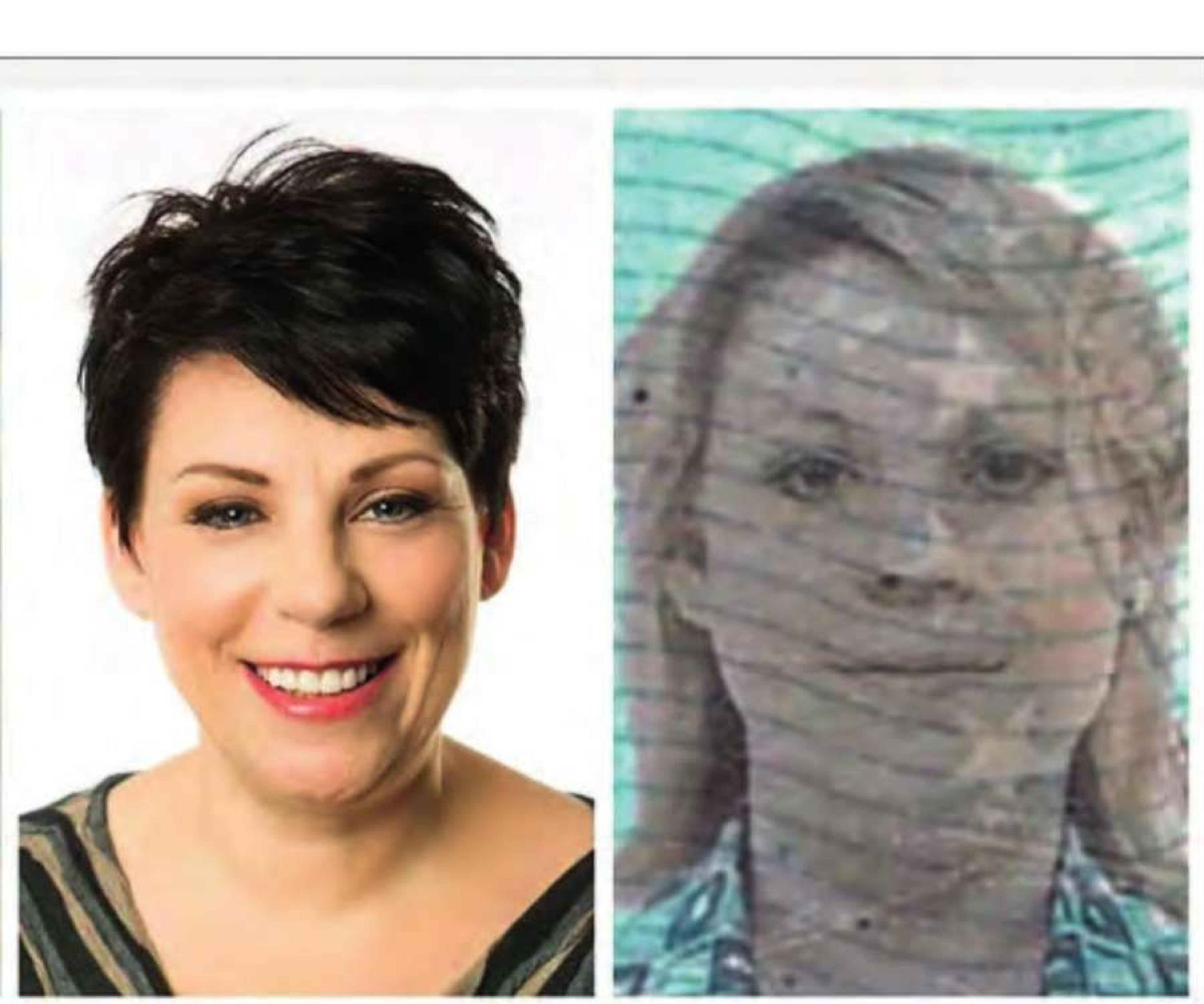
También parecía tener mucho dinero. Llevaba unos costosos zapatos Jimmy Choo y una vez me mostró su armario con más de 250 pares de elegante calzado. Más tarde descubrí que todos eran imitaciones.

Tras nuestro primer encuentro en mi departamento esa noche, Mair nos invitó a cenar a mi esposo, Pablito, y a mí. Durante el año siguiente, nos llevó a comer a todo tipo de restaurantes lujosos y siempre insistió en pagar la cuenta. "Los quiero, chicos", nos decía de una manera muy convincente. "Tengo mucho dinero, ¡déjenme pagar!".

Pasábamos casi todas las tardes en nuestra terraza para barbacoas, intercambiando intimidades. Mair nos contó que era originaria de Irlanda. Una noche señaló un documento enmarcado colgado en su sala. "Esta es la Constitución irlandesa", aseguró. "¿Ven esa firma debajo? Es de mi tío abuelo". Como mi conocimiento de aquella nación era escaso, le creí. No tenía idea de que, al igual que sus zapatos, esa anécdota era falsa.

Mair me traía té y postres irlandeses. Además, me contaba cómo, cuando era niña, su abuela, que según sus supuestos recuerdos pertenecía al Ejército Republicano Irlandés, la llevaba a lo alto de un puente y le enseñaba a lanzar bombas molotov contra los soldados británicos. Yo estaba fascinado y horrorizado. Pero todo lo que me contaba sobre su familia también eran mentira.

Cuando le confesé, con lágrimas en



Reina de la estafa, Mair asumió docenas de identidades, con disfraces y hasta cirugía plástica para cambiar su aspecto.

MAIR Y YO ÉRAMOS COMO HERMANOS, NUESTRAS LLAMADAS TERMINABAN CON UN "TE QUIERO".

los ojos, que parte de mi familia me había repudiado por ser homosexual, vio la oportunidad. "¡Mi familia también me repudió!", dijo conteniendo el llanto. "Quieren desheredarme". De pronto, nos volvimos algo más que solo nuevos amigos, éramos dos almas desechadas, unidas por nuestras muy dolorosas circunstancias familiares.

Me contó que un tío, el patriarca de su familia, acababa de morir y que sus primos estaban repartiéndose una herencia de unos 28 millones de dólares. Dijo que, en principio, a ella le corresponderían 5.5 millones de dólares. A lo largo de varios meses me mostró agresivos mensajes de texto y correos electrónicos de sus primos irlandeses amenazando con que no le darían su parte de aquella fortuna.

No me di cuenta de que Mair había creado esos números de teléfono y correos para hacerse pasar por sus "primos".

Me contó que se había llevado mucho dinero de la familia cuando salió de Irlanda varios años atrás, por lo que era una mujer rica e independiente. Pero afirmó que le gustaba trabajar, así que consiguió un puesto como vendedora de vacaciones de lujo en una agencia de viajes de Los Ángeles. Me explicó que su familia había realizado diversos negocios con esta empresa, lo que le facilitó asegurar un puesto laboral ahí.

ESTAFA EN CONSTRUCCIÓN

A LOS 14 MESES de amistad, Mair y yo éramos como hermanos, tanto así que nuestras llamadas telefónicas terminaban con un "te quiero". Me contó que a sus "barristas" (tuve que buscar la palabra para saber que significa "abogados") les estaba costando mucho trabajo asegurar su herencia y le habían advertido sobre una cláusula en el testamento, donde se establecía que si un pariente era condenado por algún delito grave, perdería la parte que le correspondía.



Yo era productor de televisión, no detective. Pero estaba decidido a obtener justicia.

SALLY PETERSON

Mair construía el entramado de la estafa con un detalle tan cautivador que me volví una parte activa dentro de su engaño. En lugar de decirme el siguiente paso de su falsa historia, hizo que yo lo expusiera.

"¡Más vale que tengas cuidado!", le advertí. "Como tu familia hace muchos negocios con la agencia de viajes en la que trabajas, uno de tus primos despechados podría tenderte una trampa para que te condenen por algún crimen y así evitar que obtengas tu herencia".

Yo había leído noticias de hombres que eliminaban a sus esposas por pólizas de seguro millonarias. Aquí se trataba de 5.5 millones de dólares y, según los correos electrónicos y mensajes que vi, parecía que muchos miembros de su familia la odiaban. ¿Por qué no habrían de intentar perjudicarla?

El ocho de julio de 2014 sonó mi teléfono.

"Usted tiene una llamada por cobrar de una reclusa del Centro de Detención Regional Century. Pulse uno para aceptarla", me dijo una voz computarizada.

Se trataba de Mair. Presioné el uno al instante.

"¡Tenías razón!", sollozó. "Me arrestaron hoy. Mi familia manipuló la

situación para hacer creer que me robé 200.000 dólares de mi trabajo".

"¡Te dije que esto pasaría!", le grité. Estaba consternado. Pagué 4,200 dólares de su fianza. Fue entonces cuando me enteré de que su nombre legal era Marianne Smyth, no Mair Smyth. Pero me devolvió el dinero al día siguiente, al salir de la cárcel. O, mejor dicho, el hombre casado con el que salía en ese tiempo fue quien me pagó. Yo no sabía (ni él) que esa persona era otra víctima de sus estafas.

Al pasar los meses, Mair me mostraba correos electrónicos de sus abogados, asegurándole que el caso en su contra iba mal. Yo no sabía que esos correos venían de cuentas falsas que ella misma había creado, como los mensajes de sus supuestos primos.

LA DEJÉ CARGAR 50,000 DÓLARES A MIS TARJETAS DE CRÉDITO. JAMÁS PENSÉ QUE FUERA UNA ESTAFA.

Entonces, casi tres años después de conocernos, me dijo que el fiscal de distrito que llevaba su caso había congelado sus cuentas bancarias. Estaba desolada. Empecé a prestarle dinero. Como me había pagado rápido los 4.200 dólares de su fianza, confié en que me devolvería cualquier otra cantidad que le diera.

Pero la cuestión es que el término *con artist* se puede traducir como "estafadora", ya que estas personas son expertas en ganársela y usarla luego para quitarte tu dinero.

En el transcurso de varios meses, le presté a Mair casi 15.000 dólares. Se podría pensar que estaría preocupado por darle tanto dinero, pero no fue así. No solo era mi mejor amiga, sino que además afirmaba que estaba por heredar millones de dólares, al menos eso decían todos los correos electrónicos de sus "barristas". Ni siquiera llegué a considerar que pudiera estar ocurriendo algo siniestro.

Un día, Mair llamó para decirme que el fiscal exigía 50.000 dólares para desestimar el caso. Yo no tenía esa cantidad en efectivo, pero sí tenía un buen historial crediticio. Así que la dejé cargar 50.000 dólares a mis tarjetas de crédito con su cuenta de PayPal para eliminar los cargos en su contra, abriéndole así el camino para obtener su herencia y que pudiera pagarme.

Hasta entonces, yo solo había ido a los tribunales por multas de velocidad. Sabía muy poco sobre el sistema de justicia penal. Además, Mair era ya como de la familia. Nunca pensé que pudiera estar estafándome.

UN DESCUBRIMIENTO DEVASTADOR

UNOS MESES DESPUÉS volvieron a detener a Mair. Me contó que el juez de su caso estimaba que cargar a mis tarjetas de crédito su cuenta de PayPal era "lavado de dinero" y la condenó

a 30 días de cárcel. El cargo no era un delito grave (era "un tirón de orejas", dijo) y me aseguró, una vez más, que en cuanto saliera de la cárcel y recibiera su herencia, me reembolsaría el dinero.

Mair me llamaba a diario por cobrar desde la cárcel. Cuando le dije que quería visitarla, me rogó que no lo hiciera. "No quiero que me veas así", dijo. Pero yo insistí y entré en el sitio web de la prisión para programar una visita. Fue entonces cuando todo se derrumbó y empezó a revelarse la enorme devastación que había causado en mi vida.

La página de Internet mostraba que Mair cumplía una condena por hurto mayor. Eso no era "un tirón de orejas".

Me tomé el día libre y me dirigí a un juzgado de Los Ángeles. Con manos temblorosas, comencé a revisar todos los registros que encontré del caso de Mair. Descubrí que me había mentido en todo. Sentí que me faltaba el aire.

Descubrí que había destinado los 50.000 dólares que le dejé cargar a mis tarjetas de crédito para pagar 40.000, como parte de un acuerdo en un cargo de hurto mayor al que se enfrentaba por haber robado más de 200.000 dólares de la agencia donde trabajaba. Sin ayuda de esos 40.000, la habrían condenado a cinco años de cárcel y no a los míseros 30 días que cumplió.

También supe que sus cuentas bancarias nunca estuvieron congeladas. No tenía familia irlandesa rica ni herencia. ¡Ni siquiera era irlandesa! Fueron todas mentiras para embaucarme.

Regresé a casa y me derrumbé en los brazos de mi esposo. "¿Cómo permití que nos pasara esto?", sollozaba una y otra vez. Estaba inconsolable.

Con el tiempo, mi dolor fue reemplazado por furia ardiente y determinación para hacer algo.

El día que Mair salió de prisión, me enfrenté a ella en el estacionamiento de nuestro edificio. Le dije que sabía que no era irlandesa. Sabía que nadie había congelado sus cuentas bancarias. Sabía que no había ninguna herencia. Ella lo negó todo. "¡No es cierto, Johnathan! ¡Eso no es verdad!", imploraba sin cesar, con la cara bañada en lágrimas.

POR FIN, A PRINCIPIOS DE 2018, DETUVIERON A MAIR POR CARGOS DE HURTO MAYOR.

Pero sabía que esas lágrimas, como todo lo demás en su vida, eran una completa invención. Ya no me creía nada de lo que tuviera que decir. Cerré los puños, apreté la mandíbula y me marché. Jamás volvimos a hablarnos.

Unos días después, en marzo de 2017, fui a la policía y presenté una denuncia. El agente que me entrevistó dudaba que pudieran hacer algo. "No

entregues tu dinero a desconocidos", fueron sus palabras de despedida. Así que empecé a realizar mi propia investigación.

Desenterré el anuario escolar de Mair Smyth y descubrí que su nombre era Marianne Andle, nacida en Maine, en el este de los Estados Unidos, y que se había graduado del Bachillerato Bangor en 1987. Luego se mudó al sur, a Tennessee, donde, según los parientes distanciados con los que hablé, afirmó tener cáncer de mama y al parecer estafó a amigos y vecinos con miles de dólares para "tratamientos".

Me contaron que Mair tenía una extraña obsesión por ser irlandesa. En el año 2000 fue a Irlanda de vacaciones. Acabó casándose con un lugareño y vivió allá nueve años.

MUCHAS VÍCTIMAS

IGUAL QUE LAS ESTACAS matan a los vampiros y las balas de plata a los hombres lobo, la publicidad mata a los estafadores. Transformé mi dolor en motivación. Abrí un blog para explicar con detalle la forma en que Mair me estafó. Al poco tiempo, otras víctimas suyas de todo el mundo se comunicaron conmigo.

Una persona me contó que Mair le había robado 10.000 dólares haciéndose pasar por psicóloga. Al parecer, simuló tener cáncer para estafar a nuestro casero con 12.000 dólares de alquiler.

Al investigar, descubrí que Mair tenía anemia ferropénica y evitaba de forma deliberada los alimentos ricos en hierro para internarse en hospitales y recibir infusiones de este elemento. Una vez ahí, le pedía a alguna enfermera que le tomara una foto, que luego enviaba por correo electrónico a sus víctimas para vender mejor su cuento del cáncer. Usaba mucho este truco.

Incluso me llamó un detective de la policía de Irlanda del Norte. Me contó que las autoridades de Belfast llevaban varios años tras Marianne Smyth. Según él, cuando trabajaba como agente hipotecaria en 2008, había engañado a muchas personas y luego se había esfumado.

Estas son solo algunas de las historias que descubrí. En total, Mair Smyth utilizó al menos 23 identidades distintas. Con el nombre de "Mair Aine" trabajó como *médium* por años; estafaba a las víctimas más vulnerables usando sus secretos y confidencias más íntimas en su contra. También fue acusada de fraude y robo a gran escala en Florida y Tennessee bajo el seudónimo "Marianne Welch".

Decidido a conseguir justicia, llamaba al Departamento de Policía de Los Ángeles todos los días. Terminaron dedicando 11 meses a investigar mi caso.

Mi labor rindió frutos y, a principios de 2018, un año después de haberla visto por última vez, Mair fue detenida y acusada de hurto mayor por estafarme. Quedó libre bajo palabra, lo cual fue un gran error. Nunca me

acerqué a ella, pero un mes antes del juicio pidió una orden de restricción en mi contra, afirmando que yo la amenazaba con violencia. Me costó 1.500 dólares contratar un abogado para rebatir su falsa acusación.

"Si un juez le concede la orden de restricción, usted sería incapaz de testificar contra ella durante su juicio penal", me explicó el abogado.

¿Podría ser esta la jugada maestra con la que me derrote?, me pregunté. Estaba furioso.

EL FISCAL REVISÓ DE MANERA MINUCIOSA CADA DÓLAR QUE MAIR ME ROBÓ.

Por fortuna, el juez se negó a conceder la orden de restricción y el juicio de Mair siguió como estaba planeado. La fiscalía presentó una montaña de pruebas irrefutables. Aunque solo se le acusó de crímenes contra mi persona, el juez permitió el testimonio de otras tres víctimas para corroborar un patrón.

Mair no declaró en su propia defensa. Mientras los testigos describían cómo los había estafado, ella permanecía sentada sin expresión alguna en su rostro. Esa fue tal vez la mayor prueba para el jurado. Era una actriz estupenda cuando engañaba a las personas, pero, cosa sorprendente, no sabía fingir inocencia.

La única defensa que su abogado ofreció fue que yo había inventado toda la historia y que convencí a los demás testigos (a quienes ni siquiera había visto antes de conocer a Mair) de que mintieran bajo juramento para poder hacer un documental impactante sobre mi experiencia con ella. Sus palabras sonaron aterradoramente convincentes.

Era verdad que había decidido hacer un documental sobre Mair. Cuando subí al estrado, su abogado me preguntó por qué testificaba contra ella.

"Quiero advertir a las personas sobre sus actividades", respondí. "Cuando acabe con Marianne Smyth, el mundo entero conocerá su rostro y nunca más volverá a estafar a nadie".

Testificar en el juicio fue difícil. El fiscal revisó de manera minuciosa cada dólar que Mair me robó. Revivir la experiencia ante una sala llena de desconocidos me hizo sentir furia, vergüenza y un nuevo y doloroso arrepentimiento. Estaba hecho polvo en cuestión emocional.

JUSTICIA, AL FIN

PASÉ DOS AÑOS persiguiendo a Marianne Smyth. Me consumió. Tuve que declararme en quiebra por lo que me hizo. Y mis 24 comparecencias ante los tribunales, incluso antes del juicio (para aplazamientos, mociones previas y audiencias), me hicieron perder muchos días de trabajo y aún más dinero, sin mencionar el costo de

contratar investigadores privados en varios estados y países para desentrañar todas sus estafas.

Pero valió la pena.

El nueve de enero de 2019, Marianne Smyth fue declarada culpable de engañarme por 91.784 dólares (lo que le había prestado más miles de dólares de intereses acumulados en mis tarjetas de crédito). La condenaron a cinco años tras las rejas.

De todas las víctimas que descubrí en mi investigación, solo dos habían denunciado a Mair. Esto le permitió seguir con sus crímenes por años antes de conocerme. Casi todas sus víctimas, como las de cualquier estafador, estaban demasiado avergonzadas para contar lo que les había sucedido. Como yo. Pero mi deseo de impedir que dañara a más personas era mucho más fuerte que mi vergüenza.

La experiencia de ser estafado me ha cambiado de forma permanente. Ahora desconfío de todo y de todos. Casi siempre, cuando conozco a alguien, capto hasta las más insignificantes inconsistencias en su historia y se las comento de forma explícita, exigiendo una explicación.

Ya no soy bueno para hacer nuevos amigos. Pero eso no es algo que pueda evitar. Alguien a quien le entregué mi confianza (y a quien quería) se aprovechó de mí; y cuando te destrozan de esta manera tan específica e inconcebible, es imposible volver a ser quien eras antes.

Aunque tal vez mi vida no vuelva a ser la misma, espero que otros puedan aprender de mi experiencia con Marianne Smyth y evitar que los estafen. Si conoce a alguien cuya historia está llena de drama e intriga, o solo de circunstancias muy insólitas (sobre todo si hay dinero de por medio), es muy probable que esté tratando de engañarlo.

Quizá nunca conozca una persona tan insidiosa, astuta o tramposa, pero los juegos de confianza son más comunes de lo que uno cree. La vida entera puede cambiar por confiar en alguien que desea lo que tiene y que no se detendrá ante nada para conseguirlo. ◈

TOMADO DE HUFFPOST.COM (16-VIII-2019). © 2019 POR JOHNATHAN WALTON.



Lo que saben las olas

**El mar sonaba como mil secretos,
todos pronunciados en un susurro al mismo tiempo.**

DIONNE BRAND, EN *A MAP TO THE DOOR OF NO RETURN*

Yo tantas preguntas me hice que me fui a vivir a la orilla del mar heroico y simultáneo y tiré al agua las respuestas para no pelearme con nadie.

PABLO NERUDA

COSAS DE CHICOS



"Amor: ¡Vino a cobrar el chico de los diarios!".

En una ocasión, una niña a la que cuidaba me dijo:

—Cuando crezca, quiero ser alta y delgada.

Pensé en el daño que la sociedad les hace a las niñas pequeñas con los estereotipos, pero estaba muy cansada para discutir el asunto, así que repuse:

—Yo también.

Entonces, la pequeña añadió:

—...como Abraham Lincoln.

—@HALEYFLYNNSTEAD

Nuestro nieto de ocho años le dijo a su mamá que de grande quería ser contador.

—Bueno —repuso

ILUSTRACIÓN: MIKE SHIELL

“Eres como yo: ¡basura!”.
—Mi hijo pequeño, diciendo esta frase de *Toy Story 4* a personas desconocidas en la calle.

—@DADESESCRIBE

---

ella—, ¿quieres contar el dinero de la gente?

—No —aclaró el niño—, quiero quedarme con su dinero.

—VI HUGHES, *Canadá*

Cierta vez, mi hijo de cuatro años y yo hicimos dibujos, fuimos al parque, jugamos a la casita, preparamos la cena juntos y vimos una película. Pero, al otro día, él le dijo a su maestra: “Ayer recogí un insecto muerto del piso y mi mamá me regañó”.

—@ESTANCIAATOMIAS

Los niños son melindrosos para comer. En la página de *Facebook My Kid Can’t Eat This*, algunos padres comparten lo quisquillosos que pueden ser sus pequeños críticos:

- “Mi hijo no come aros de cebolla porque, aunque le encantan, hace poco se enteró de que están hechos con cebolla”.
- “Después de que mis hijos vieron *Ratatouille* por enésima vez y me pidieron un millón de veces que preparara lo que sale en la película, pasé horas buscando en Internet exactamente la misma receta para cocinarla. Cuando les serví una porción, se negaron a comer porque no lo había preparado una rata”.
- “Mi hija no quiso comer porque me pidió queso y galletas saladas, no galletas saladas y queso”.
- “Mi hijo es incapaz de comer maíz a menos que yo le desgrane el choclo. Tiene 27 años”.

Una mañana, mi hijo pequeño anunció:

—Mi sándwich tiene mucha crema de maní.

Minutos después, me acerqué a él y le dije:

—Toma, te preparé otro sándwich.

Tras echarle un vistazo, el niño exclamó:

—Este tiene muy poca.

Volví a preparar un sándwich. Esta vez, según yo, usé la cantidad perfecta. Sin embargo, al dárselo a mi hijo, él repuso:

—Ya no me gusta la crema de maní.

—@MOMMAJESSIEC

Nuestro hijo de seis años acababa de completar varios meses de lecciones de francés. Le pedimos que dijera algo en francés. Mientras toda la familia esperaba ansiosamente su respuesta, se enderezó en su silla, se aclaró la garganta y dijo: “Filet”.

—B.PETRO

COMPLETE LA ORACIÓN

En la feria, una vez compré...

Esta sección invita a los lectores a reflexionar sobre cuestiones cotidianas. Todos los meses una nueva propuesta.

Un libro de Gabriel García Márquez.

LUCERO VARGAS RAMÍREZ

Velas de soja.

BITA MONTANI
(Zárate, Buenos Aires)

Un vestido. Hace diez años y todavía lo tengo.

ESTHER LLOPI
(Corrientes)

Un boleto para una rifa y no me saqué nada. Mejor hubiese comprado manzanas.

RUL RAOUL

Unos bonitos cactus con flores.

BEATRIZ ETELVINA SOSA
(Córdoba)

Una chirimoya.

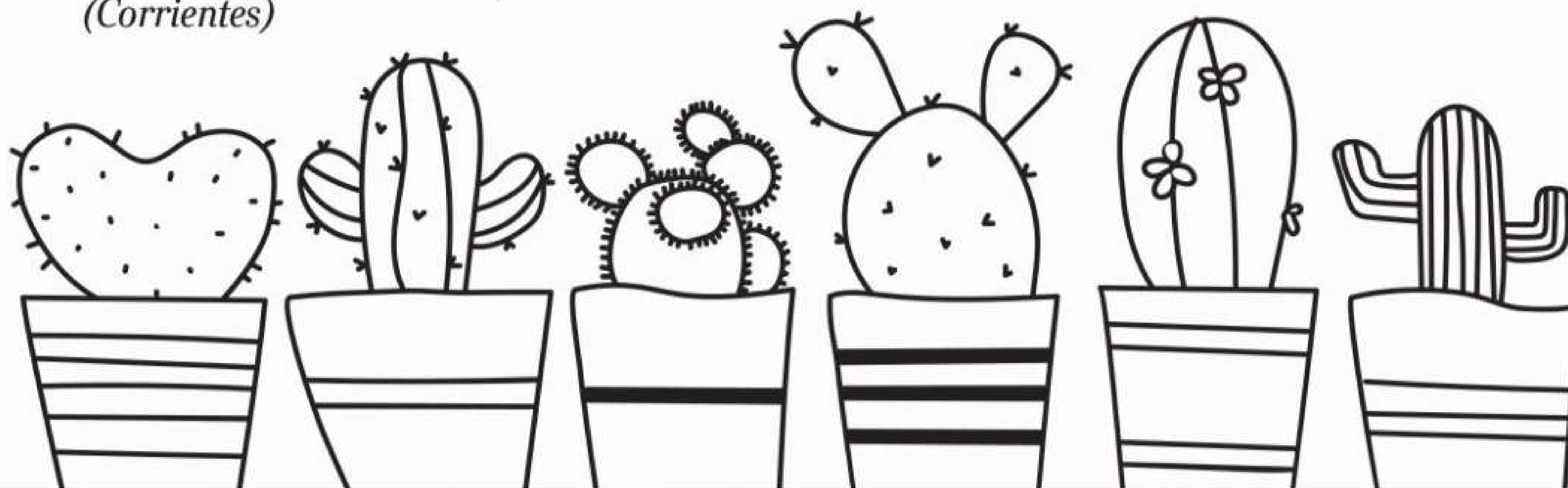
ELENA NARDÓN

Un limonero.

LUISA ANDREA ERRAMUSPE
(Wilde, Buenos Aires)

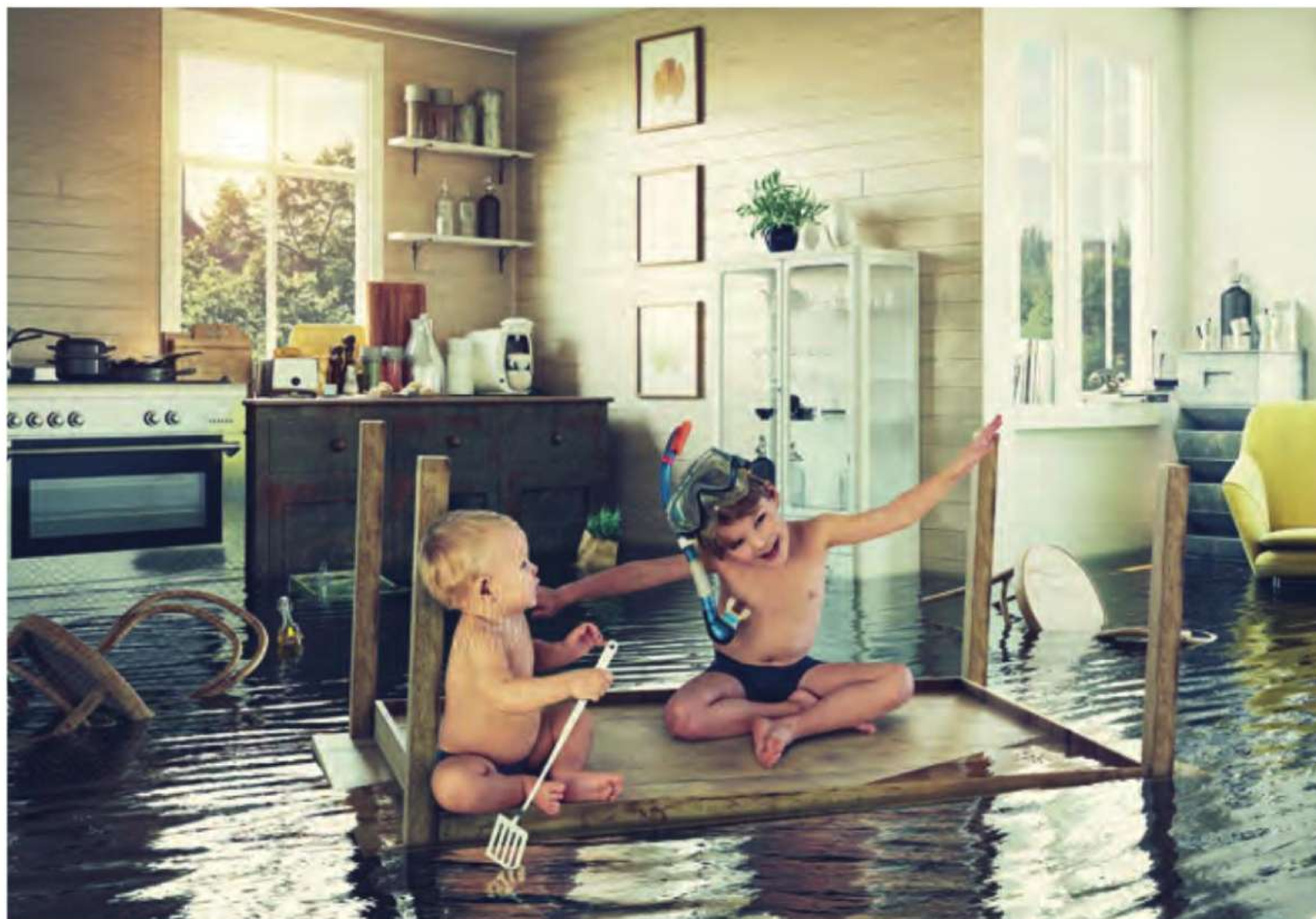
¡Exquisitas frutillas!

MARÍA LILIANA PIETRELLI
(San Rafael, Mendoza)



¿QUIERE PARTICIPAR? cada mes, ingrese en ***facebook.com/RevistaSeleccionesArg***

EL REMATE DE LA FOTO



FOTOS: GETTY IMAGES

Para participar, ingrese en *facebook.com/RevistaSeleccionesArg*

¿¡Quiere ganar 3.000 pesos!? Es fácil, solo hay que usar su ingenio. Mes a mes, vamos a publicar en nuestro perfil de Facebook (@RevistaSeleccionesArg) una foto graciosa y esperamos que nos envíen un remate original e inédito que genere risas. Si resulta elegido, saldrá publicado y ganará $$$.

GANADOR DE ABRIL

"¡No toques la bocina que se me mueve la foto!"

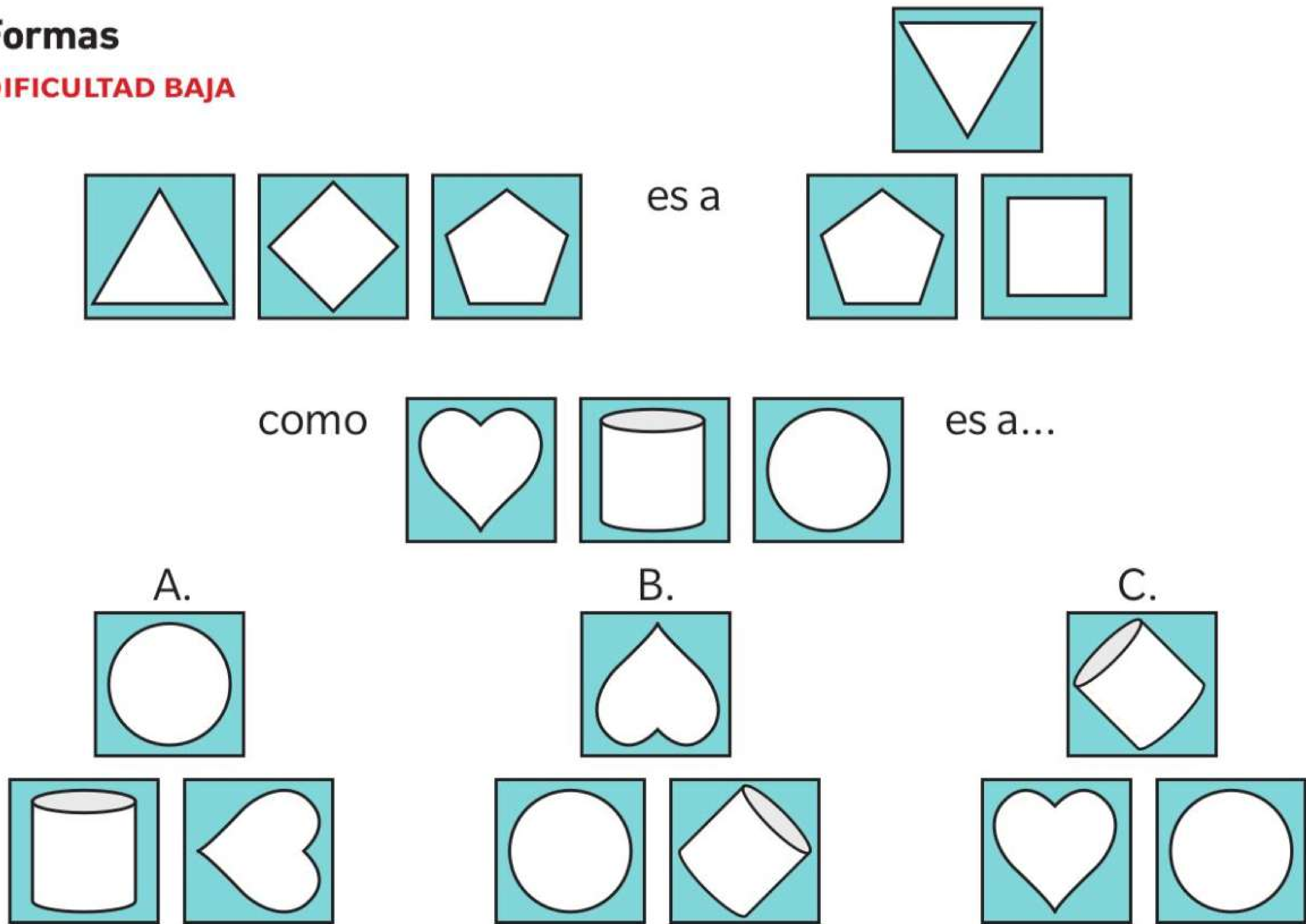
GUSTAVO A. CHAUVET

fb/gustavoadolfo.chauvet



Formas

DIFICULTAD BAJA



El deber llama

DIFICULTAD MEDIA

Es el primer semestre de Sophie en la universidad y su padre quiere que llame a casa con regularidad.

"Quiero que llames cada día del mes que sea divisible entre tres", le dice su padre.

"¡Ni hablar!" responde Sophie. "Eso es demasiado seguido".

"Muy bien", agrega su padre. "Entonces, ¿qué tal si llamas cada día que sea un número primo?".

"Está bien", dice Sophie. Ella sabe que un número primo es mayor a uno y es divisible solo por sí mismo y por el uno. Supone que no será muy seguido. ¿Quién salió ganando?



(FORMAS) MARCEL DANESI; (EL DEBER LLAMA) EMILY GOODMAN

Juega bien su carta

DIFICULTAD MEDIA

Las cartas debajo han sido acomodadas en tres grupos siguiendo una regla particular. ¿En qué grupo debería ubicarse el nueve de corazones?



A.



B.



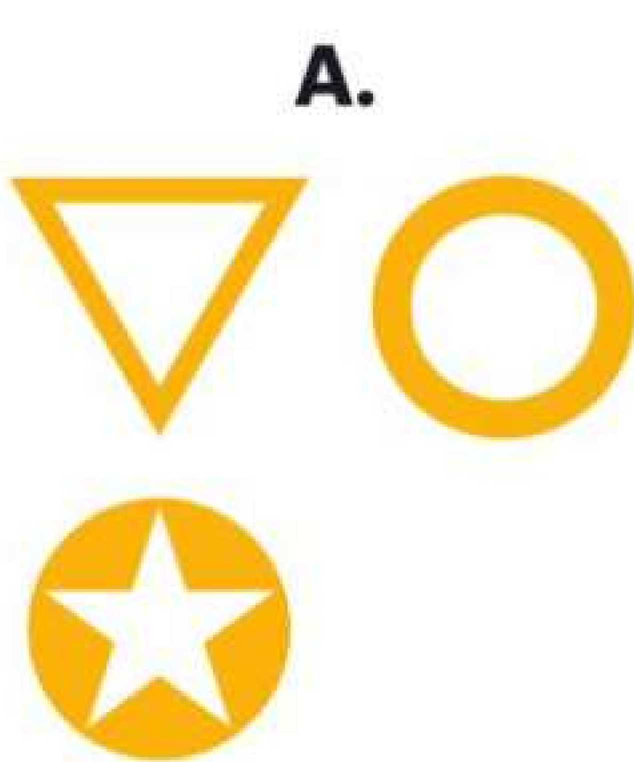
C.

El que no encaja

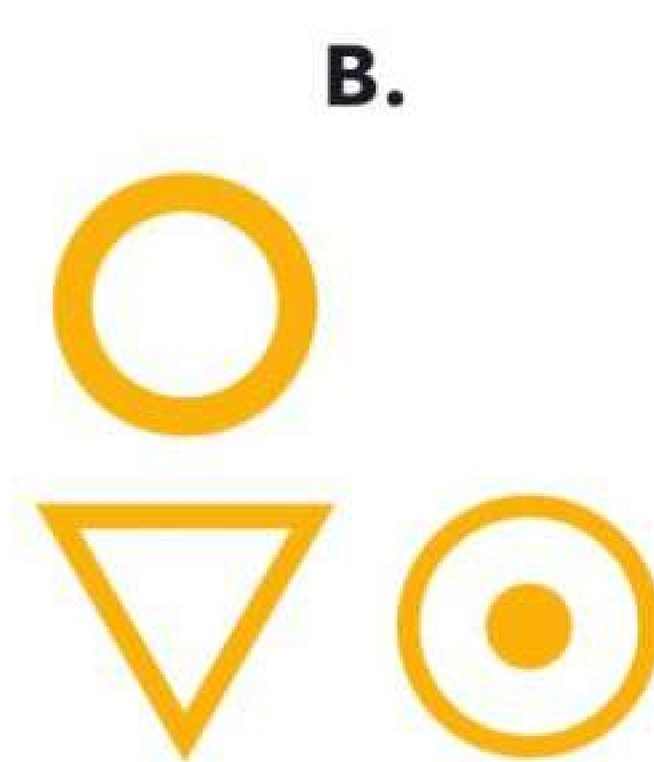
DIFICULTAD BAJA

De los siguientes cuatro grupos de símbolos, uno no debería estar. ¿Cuál es?

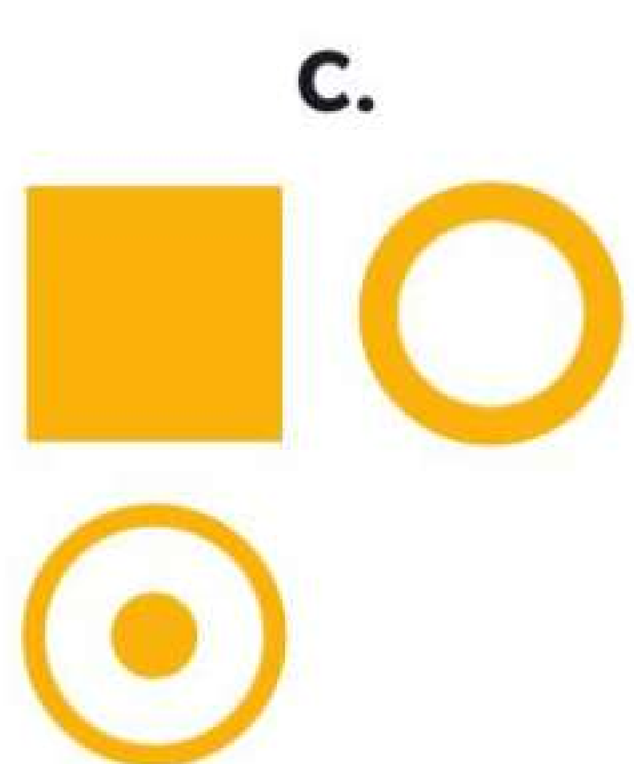
A.



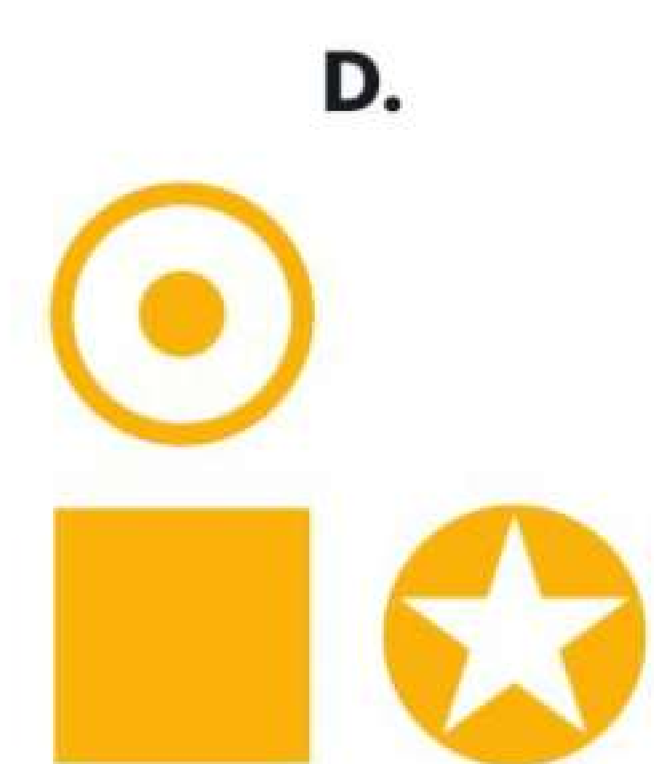
B.



C.



D.



El centro faltante

DIFICULTAD ALTA

Según la regla que todas estas cuadrículas siguen, ¿qué número debería ir en el cuadro central de la cuarta cuadrícula?

2		5
	21	
4		1

8		9
	72	
7		3

12		2
	94	
1		34

9		21
	?	
14		7

(CARTAS) CAROL_WOODCOCK/GETTY IMAGES; (EL QUE NO ENCAJA Y EL CENTRO FALTANTE) MARCEL DANESI

Busque las respuestas en la página siguiente.

JUEGOS MENTALES RESPUESTAS

Formas
B. La primera forma gira 180 grados. La segunda figura gira 45 grados y se mueve al fondo a la derecha. Y la tercera forma se mueve al fondo a la izquierda.

El deber llama
El papá de Sophie. Hay 10 múltiplos de 3 y 10 números primos del 1 al 30 (2, 3, 5, 7, 11, 13, 17, 19, 23, 29). Así que, en un mes de 30 días, él recibe 10 llamadas. Pero en un mes de 31 días, Sophie llama 11 veces (31 es número primo).

Juega bien su carta
El grupo B, el cual tiene cartas cuyos rangos contienen 4 letras. (En el grupo A, todas las cartas tienen 3 letras, y las del grupo C tienen 5.)

El que no encaja
D, el único grupo sin un símbolo vacío.

El centro faltante
15. El número en el centro viene de la suma de los números en las esquinas y al colocar al revés los dígitos.



Jeff Widderich

		7	5	4	3			
						6		
9		8						
2				1		5		3
		3	9		6	8		
6		5		2				4
						4		9
		1						
			4	8	2	7		

Para resolver este pasatiempo:

Coloque un número del 1 al 9 en cada cuadro, de modo que:

✦ Cada fila horizontal y columna vertical contenga los 9 dígitos (del 1 al 9) sin que ninguno de ellos se repita.

✦ Cada área delineada de 3 x 3 contenga los 9 dígitos, sin que se repitan.

SOLUCIÓN

1	6	7	5	4	3	9	2	8
3	5	4	2	9	8	6	1	7
9	2	8	6	7	1	3	4	5
2	7	9	8	1	4	5	6	3
4	1	3	9	5	6	8	7	2
6	8	5	3	2	7	1	9	4
7	3	2	1	6	5	4	8	9
8	4	1	7	3	9	2	5	6
5	9	6	4	8	2	7	3	1

ENRIQUEZCA *su*

VOCABULARIO

Usamos las palabras sin saber que han recorrido largos caminos y que su punto de partida es, a veces, insospechado. ¿Conoce de dónde vienen las que presentamos a continuación? Si no es así, intente adivinarlo antes de leer las respuestas.

Mirtha L. Rigoni

1. Satélite. **A.** Su origen se vincula al ámbito militar. **B.** Debe su nombre a la acción de girar alrededor de otro cuerpo. **C.** Asociado al término "satinado".

2. Margarita. **A.** Se relaciona con la humildad. **B.** Con un pequeño insecto. **C.** Con la perla.

3. Nostalgia. **A.** Término inventado en la Edad Media por un poeta. **B.** En el siglo XVII por un estudiante de Medicina. **C.** En el siglo XV por un viajero europeo.

4. Crudo. **A.** Palabra cuyo origen está emparentado con la cocina. **B.** Con la sangre. **C.** Con lo inacabado o lo imperfecto.

5. Fideo. **A.** El nombre se asocia a las cuerdas de un instrumento musical, "fides" o lira. **B.** Hace referencia a la fidelidad. **C.** Se relaciona con la acción de aumentar de tamaño durante la cocción.

6. Trabajar. **A.** El verbo se vincula, en su origen, al hecho de estar ocupado. **B.** A la producción y a la creación. **C.** Al sufrimiento.

7. Bigote. **A.** Tiene que ver con la simetría, por la intención de que la mitad derecha sea igual a la izquierda. **B.** Con un apodo que se les daba a las personas con bigotes. **C.** Con la apariencia masculina.

8. Fracasar. **A.** En su origen, término vinculado a la acción de romper. **B.** A caer abruptamente. **C.** A perder.

9. Atlántico. **A.** Relacionado con la acción de alargar. **B.** De conducir hacia algún lugar. **C.** De sostener.

¿LO DECIMOS BIEN?

"El protagonista de la película no titubiaría si el monstruo se acercara al poblado: estoy segura de que lo enfrentaría de inmediato". ¿Son correctas las expresiones del enunciado anterior? ¿O debemos decir "titubearía" y "mounstro"?

Enriquezca su vocabulario
RESPUESTAS

1. Satélite. A. Los romanos, a partir de un término etrusco, llamaban "satelles, satellitis" a los soldados que escoltaban a un emperador o a un rey.

2.Margarita. C. En griego clásico, "margarites" significaba 'perla'. Y en la antigua Roma, los joyeros eran 'margaritarius'. La flor que llamamos margarita recibió antes el nombre de "perla", "ojo del sol" y "ojo del día".

3.Nostalgia. B. En 1688, Johannes Hofer presentó en la Universidad de Basilea una tesis donde incluyó un término que había inventado para referirse a la enfermedad provocada por la tristeza del desarraigo de la patria. Lo tomó del griego "nostos": 'regreso' y "algos": 'dolor'.

4.Crudo. B. "Crudus", en latín, significa 'que sangra'. Se vincula con "cruento": 'sangriento'.

5.Fideo. C. La palabra no es de origen latino (los romanos no conocieron los fideos), sino que proviene de los mozárabes, quienes decían "fidear" para aludir al hecho de crecer, aumentar de tamaño.

6. Trabajo. C. Viene de "tripalium", especie de cepo o instrumento de tortura compuesto por tres maderos cruzados al que era sujetado el reo. De "trabajar" deriva en el siglo XIII el sustantivo "trabajo", que conserva el sentido etimológico de 'sufrimiento'.

7. Bigote. B. Quizá proviene de la interjección "bi God" o "bi Got" ('por Dios'). Se dice que en España llamaron así a los germanos, que eran bigotudos y repetían esta exclamación. Pero antes, los franceses habían comenzado a llamar "bigot" a los normandos.

8. Fracasar. A. Derivado de "cassare": 'romper'. Se usó con el significado de 'destrozar', 'quebrar ruidosamente', 'naufragar' y 'frustrarse, tener resultado adverso'.

9. Atlántico. C. Según la mitología griega, el gigante Atlas (nombre asociado a "tlenai": 'soportar') sostenía el mundo sobre sus espaldas. Se decía que detrás de las columnas de Hércules (peñón de Gibraltar), Atlas estaba sumergido bajo las aguas a las que el poeta Hesíodo llamó mar de Atlas o Atlántico.

RESPUESTA

"Titubearía" y "monstruo" son las formas correctas. "Titubear", así como "titilar" y "tiritar" provienen de onomatopeyas: palabras que imitan el sonido de lo que designan. Y "monstruo", igual que "monumento", deriva de "monere": 'advertir' en latín.

Puntuación

6 Bueno **7-8** Notable **9** Sobresaliente



Beth Shillibeer

NUEVO GRUPO
(26/05/2022)
https://rebrand.ly/byneon
Escanea el código QR:



1. ¿Cuál es el nombre del festival chino que se celebra con bolas de arroz y carreras de botes?

2. Redonda, en ocho y media luna, son los nombres de tipos de danzas. ¿Qué animal es el autor e intérprete de ellas?

3. ¿Qué nación tomó la decisión, en 2021, de detener todas las nuevas exploraciones de gas y petróleo en su territorio?

4. Durante la Navidad de 2021, la NASA lanzó un proyecto con la intención de observar los eventos más tempranos de nuestro universo. ¿Cuál es su nombre?

5. ¿En qué ciudad puede pasear a través del túnel bajo el agua más largo de Europa?

6. Sidney Poitier, quien murió en 2022, obtuvo el Óscar a Mejor actor. ¿Con cuál película de 1963 lo ganó?

7. ¿Qué país del Caribe desarrolló cinco posibles vacunas contra el COVID-19?

8. ¿Qué juego de estrategia se inspiró en el chaturanga, juego utilizado en la India en el siglo VII?

9. ¿Cuál es la principal competencia de Netflix, según su director ejecutivo?

10. ¿Cuál es la única ave que puede volar en reversa?

11. ¿Qué tipo de paisaje solía ser el árido desierto central de Australia, según nueva evidencia fósil?

12. En 1994, Bill Gates compró un diario científico por 30,8 millones de dólares, volviéndolo uno de los libros más caros del mundo. ¿A quién pertenecía?

13. Según el Diccionario de Inglés Oxford, ¿qué autor estadounidense acuñó los términos *wicked* ("malvado") y *T-shirt* ("camiseta")?



14. La *Platinum Pudding Competition* alentó a cualquier persona de ocho años en adelante a crear un nuevo postre. ¿Qué evento de 2022 conmemora?

Respuestas: 1. El Festival del Bote del Dragón. **2.** La abeja. **3.** Groenlandia. **4.** Telescopio espacial James Webb. **5.** En Valencia, España. **6.** *Los lirios del valle*. **7.** Cuba. **8.** El ajedrez. **9.** El sueño. **10.** El colibrí. **11.** Selva. **12.** Leonardo Da Vinci. **13.** F. Scott Fitzgerald. **14.** El Jubileo de Platino de la Reina Isabel II.

FOTO: GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

rebrand.ly/byneon byneon Neon147

LA ÚLTIMA RISA

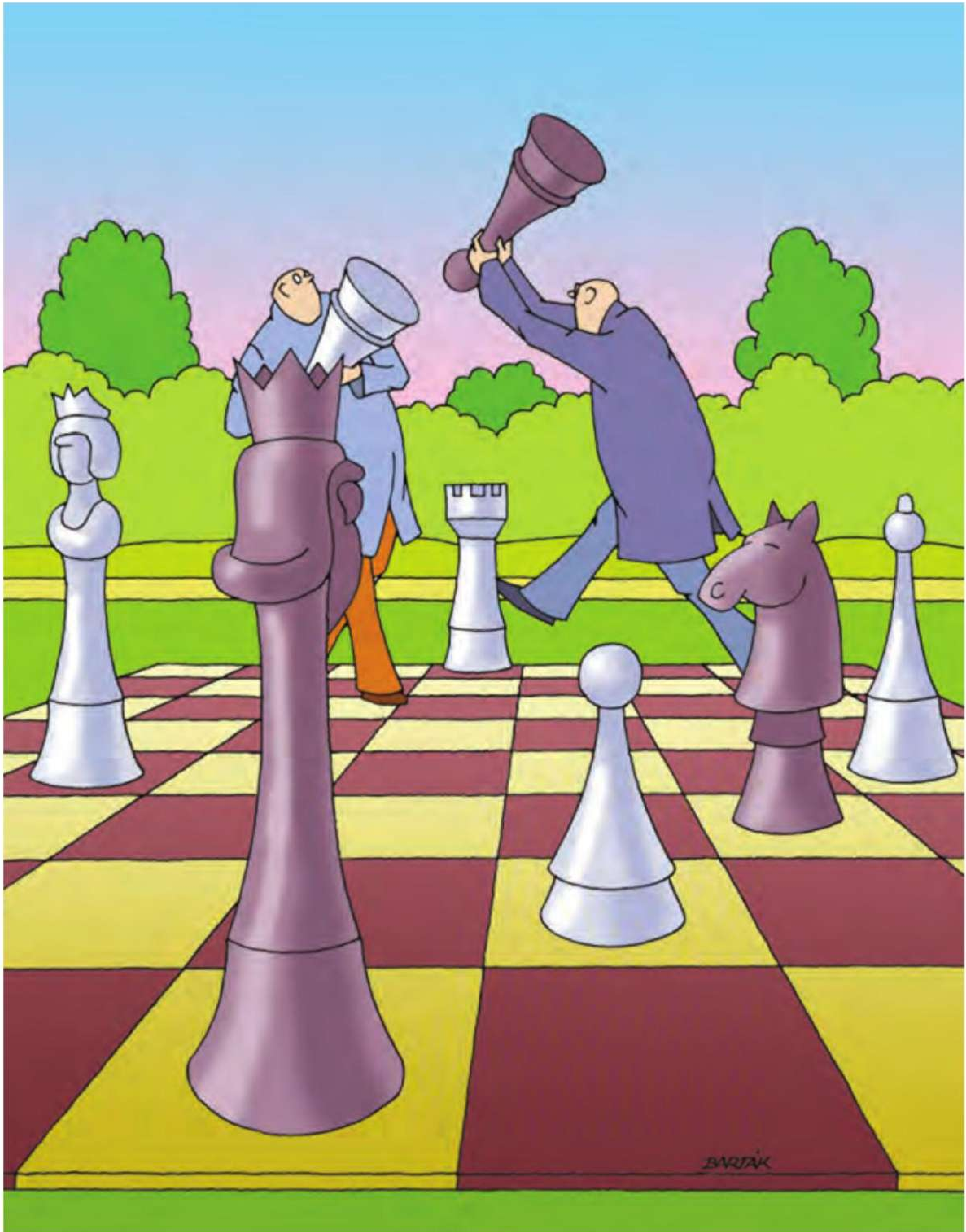


ILUSTRACIÓN: MIROSLAV BARTÁK

Cuida y protege la salud de tu familia con

PALTOMIEL®



Antitusivo y Fluidificante para el tratamiento de enfermedades que cursen con tos.

Calma la tos de adultos y niños desde los 2 años.

Nº1 en probióticos

CEPAS CON FUNCIONALIDAD CERTIFICADA



Lactophit®

Cápsula vegetal de liberación retardada











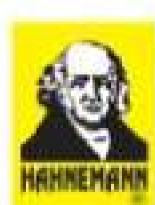
Probióticos en multicepas
90 cápsulas

Probióticos en multicepas + fibra prebiótica
90 cápsulas

Multicepas + fibra prebiótica
30 cápsulas

Encuéntrelos en:









Farmacias homeopáticas y tiendas naturistas.
Fono: +56 **2 2621 2640**





www.fdc.cl